Pani Domu



Kodak

1938 9 70 gr.

3 maja

wszyscy składajmy ofiary na

POLSKĄ MACIERZ SZKOLNĄ!







Rok XII 1-go maja 1938. Nr 9

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Mgr Irena Konopacka

Kompleks niższości jako zagadnienie wychowawcze

Każdy, kto pracuje zawodowo lub społecznie, niejednokrotnie słyszał narzekania, albo i sam narzekał na „brak ludzi". Gdy chodzi o pracownika sumiennego, na którym można by całkowicie polegać w powierzonym mu zakresie pracy, a zwłaszcza gdy poszukuje się w pracowniku energii i przedsiębiorczości, okazuje się, że takich osób trzeba szukać ze świeczką. Dziwnie rozpowszechniony jest u nas typ człowieka, który obawia się decyzji i ponoszenia za nią odpowiedzialności, kryje się za cudzym autorytetem, cofa przed lada wysiłkiem woli i odnosi się obojętnie do czynności spełnianych. Z takim człowiekiem trudno pracować, gdyż nie wnosi on z sobą żadnych pozytywnych wartości.

Jakie mogą być przyczyny psychiczne tej obawy przed odpowiedzialnością, braku wiary w zdolność decyzji i w trafność własnego sądu?

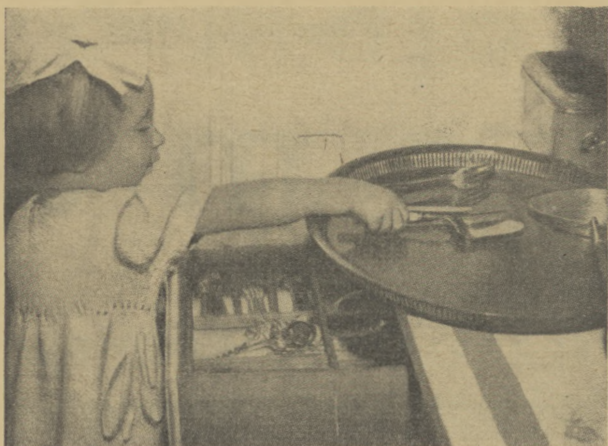
Już starożytni uważali za niezbitą prawdę, że świat należy jedynie do odważnych. Tymbardziej dziś nikt nie wątpi, że w interesie każdego narodu leży zaliczenie energii, odwagi czynu, inicjatywy i przedsiębiorczości do swych cech narodowych. Jest to w obecnej chwili wprost palącą potrzebą dla kraju. Ponieważ przede wszystkim wychowawcą narodu jest kobieta, więc właśnie ją powinna ta sprawa zainteresować.

Ostatnio nauka zwróciła na to zagadnienie baczną uwagę, a niemiecki psycholog Alfred Adler buduje nawet na tym gruncie cały system psychologiczno - wychowawczy, zwany przez niego „psychologią indywidualną". Nie wdając się w szczegółowy opis tej teorii [1]), warto jednak wziąć pod uwagę ciekawe spostrzeżenia i wyniki badań w tym kierunku.

Właściwością i naturalnym instynktem człowieka jest dążność do zwiększenia osobistej mocy i znaczenia oraz chęć podnoszenia swej wartości w oczach nie tylko cudzych ale i własnych na coraz wyższy poziom. Tymczasem człowiek na tej drodze napotyka trudność, która mieszka w nim samym. Przeważnie każdy z nas ma swoją „piętę achillesową"; będzie to niedomaganie fizyczne, brzydota, kalectwo, warunki materialne, pochodzenie lub jeden z tysiąca innych braków, czasem nawet tak drobnych, że uchodzących uwagi nawet najbliższego otoczenia. Jedni nic sobie nie robią z tych braków; u innych taki jakiś szczegół często stanowi jądro ujemnego mniemania o sobie, a wokół niego narastają inne, potęgują się i wreszcie tworzą jakby zespół, kompleks takich ujemnych wrażeń, który dzisiejsza psychologia nazwała kompleksem niższości, a jeden z polskich uczonych określił terminem — poczucie niższości lub niedowartości.

Poczucie takie rzadko kiedy zjawia się nagle i niespodziewanie. Najczęściej jest wytworem długich lat, układu warunków zewnętrznych i dyspozycji wewnętrznych. Kiełkować może już od lat najmłodszych, i dlatego już od dziecka należy z nim walczyć, gdyż ono to właśnie jest pośrednią lub bezpośrednią przyczyną zwichnięcia charakteru i stworzenia z człowieka jednostki

[1]) Jeśli chodzi o najbardziej popularne i całkowite jej streszczenie w języku polskim, to można wskazać książkę E. Markinówny „Psychologia indywidualna Adlera i jej znaczenie pedagogiczne", Warszawa, 1935.



bezwartościowej. W tym właśnie poczuciu niższości leży — według dzisiejszej nauki — punkt ciężkości całej sprawy, a więc wypada je dokładniej rozpatrzyć.

Dziecko z natury rzeczy jest słabe i niezaradne. Samo nic nie potrafi, niczego nie osiągnie; wiele rzeczy jest mu wzbronione — słowem odczuwa ono dotkliwie swoją niższość i zupełną zależność od dorosłych. Jest to zrozumiałe, póki dziecko rzeczywiście jest tak słabe, że wymaga wyręki i opieki na każdym kroku. Jednak z biegiem czasu dziecku przybywa sił, a wraz z nimi ochoty do samodzielności. „Ja sama", „ja sam" to są wykrzykniki przy każdym zajęciu. Na ten moment psychologiczny opiekunowie muszą zwrócić baczną uwagę.

Jest to chwila, od której dziecko będzie albo coraz bardziej przekonywać się o swej wzrastającej sile i samodzielności, albo przeciwnie — utwierdzi się nadal w przekonaniu, że jest słabym, nic nieznaczącym i niezaradnym stworzeniem, któremu inni muszą usuwać z drogi trudności i ułatwiać życie.

Aby ten moment wykorzystać, trzeba uzbroić się w cierpliwość i pozwolić dziecku wykonywać — pod nadzorem oczywiście, ale naprawdę samodzielnie — różne drobne czynności, łatwiejsze lub trudniejsze, zależnie od wieku. Z początku będzie to szło niezgrabnie, ale stopniowo wyniki staną się coraz lepsze, co zachęci dziecko do dalszej pracy. Wyręczanie dziecka doprowadzi tylko do tego, że wkrótce uwierzy ono w swą niezaradność i zda się całkowicie na dorosłych. Będzie to nawet dla niego wygodniejsze w danym momencie, ale w duszy powoli zagnieździ się niewiara we własne siły i niechęć do wypróbowania tych sił przy byle jakiej trudności.

Wciągając dziecko do pracy, trzeba zacząć od powierzania mu drobnych funkcji o charakterze pomocniczym; konieczne jest jednak stopniowe rozszerzanie po pewnym czasie zakresu tych funkcji w kierunku samodzielności i odpowiedzialności. Wykonywanie wciąż tego samego zadania bez możności wykazania swej inicjatywy, pomysłowości i samodzielności wkrótce znudzi i zniechęci dziecko. Np. dziewczynka 11—12 letnia będzie z zainteresowaniem przebierać rodzynki, siekać migdały lub trzeć na tarce czekoladę, ale po roku lub dwóch trzeba by jej dać samej upiec choć jeden gatunek mazurka, bo rola siły pomocniczej już jej nie wystarczy. Po pierwsze tamte drobne zajęcia same w sobie już będą ją nudziły, a po drugie nie będzie odczuwała tego, że ona przy tej robocie jest główną osobą, ona o wszystkim sama musi pomyśleć, sama przygotować i pokierować całokształtem pracy. A te właśnie rzeczy uczą doskonale samodzielnego organizowania sobie pracy i przyjmowania za nią odpowiedzialności. Najczęściej matki obawiają się powierzać takim młodym gosposiom produktów w obawie, żeby ich nie zmarnowały. Dość dziwne stanowisko! Jest to tak samo nauka jak każda inna, a jeśli za każdą się płaci, dlaczego tę właśnie należy pominąć dlatego tylko, że pociągnie za sobą koszty, bardzo zresztą niewielkie.

Brak odwagi i niewiara we własne siły sączą się często do duszy dziecka po kropelce. Ma tu znaczenie każdy szczegół odnoszenia się wychowawcy, rodziców lub otoczenia do dziecka. Niezmiernie ważnym jest stosunek do pracy dziecka. Nie dość ją dziecku wyznaczyć, podsunąć, ale trzeba jeszcze odpowiednio ustosunkować się do niej. Nie wolno jej w żadnym wypadku lekceważyć. Wszystko co dziecko robi, co zamierza, co je interesuje, powinno być traktowane rzeczowo, bez drwin, bez śmiechu.

Dziecko ma nieraz zamierzenia ponad swe możliwości. Lepiej pozwolić, by przekonało się samo o trudnościach jakie go spotkają i poradzić lub pokazać jak je ma pokonać, niż mówić z góry: — „To za trudne dla ciebie", „To ci się nigdy nie uda", „Nie potrafisz tego zrobić" i wreszcie



„Daj, ja to zrobię lepiej i prędzej" lub demonstracyjnie w obecności dziecka poprawiać lub zaczynać od początku to, co z wielkim wysiłkiem i pilnością usiłowało wykonać. Niektórzy w czasie pracy dziecka wciąż spoglądają krytycznie i karcą. Tymczasem było by korzystniej podkreślać strony dobre lub względnie dobre, a nawet koniecznie postarać się je wynaleźć i ocenę zaczynać od zalet. Wady i niedociągnięcia w wykonaniu trzeba oczywiście również wykazać dziecku, ale nie należy kłaść na nie zbytniego nacisku. Trzeba liczyć na przyszłą wprawę. Zbyt surowa natychmiastowa krytyka przeważnie zniechęca, każe wątpić we własną zręczność i uzdolnienia, napełnia obawą, że nieudolne próby wywołają u otoczenia ironiczne uwagi lub żarty, co prowadzi do całkowitego zaniechania tych prób.

Przesadne zachwyty również nie przyczyniają się do ugruntowania w dziecku pewności siebie. Przeciwnie! Orientuje się ono znakomicie, że nie wykonało czynności aż tak dobrze, jak to starsi podkreślają, a słowa: „Ach, jak to pięknie zrobiłeś, ja bym tak nie potrafiła" itp. słyszy tylko dlatego, że jest dzieckiem, a więc kimś czyje wysiłki ocenia się w skali o wiele niższej. Dziecko wyczuwa, że takie niewspółmiernie wygórowane w stosunku do jego pracy pochwały są tylko lekceważeniem tej pracy, a nie jej uznaniem.

Należy podkreślić, że na rozwój poczucia niższości wpływa również stanowisko dziecka w rodzinie i wśród rodzeństwa. Nie trzeba długo udowadniać, że faworyzowanie jednych dzieci kosztem innych nie może przyczynić się do dobrego samopoczucia psychicznego tych pokrzywdzonych, ani do wyrobienia w nich poczucia własnej wartości. Metoda ciągłego chwalenia innych dzieci i stawianie ich za przykład swemu wychowankowi mija się z celem, gdyż umacnia w dziecku przekonanie, że jest ono w porównaniu z innymi czymś o wiele niższym i odbiera chęć współzawodnictwa z niedoścignionym ideałem. Często wywołuje przekorę, a więc skutek wręcz przeciwny od pożądanego. Należy w dziecku wyrabiać ambicję, ale błędem wychowawczym jest rozmyślne jej poniżenie.

Ważną sprawą jest nawet sposób ubierania dziecka, zwłaszcza jeśli chodzi o dziewczynki, które przywiązują wielką wagę do swego wyglądu. Dziecko powinno czuć się w sukience dobrze. Przeświadczenie, że jest ubrane brzydko, niezgrabnie, że ma skrępowane ruchy, zmniejsza ochotę do zabawy, onieśmiela; dziecko porusza się wówczas niezdarnie, nabiera przekonania, że jest brzydkie, że nie potrafi tego co inni, że wszyscy się z niego śmieją i że jest w ogóle pod każdym względem upośledzone.

Z tych kilku przykładów widać, że czasem drobne szczegóły są przyczyną zakorzenienia się w duszy dziecka dojmującego poczucia niższości. Nie każde oczywiście mu się poddaje. Ponieważ naturalnym instynktem człowieka jest chęć osiągnięcia i okazania swej mocy, przeto instynkt ten

musi znaleźć sobie jakieś ujście. Dziecko, które posiada siłę woli i odwagę — zwalcza przeszkody, pokonuje przy pomocy wychowawców poczucie niższości i zdobywa zadowolenie i poczucie swej wartości na drodze pozytywnej w pracy szkolnej, w pochwałach rodziców i nauczycieli, w uczuciach społecznych, w zabawach, sporcie itp. Natomiast dziecko o charakterze słabym i lękliwym, jeśli w dodatku jest nieodpowiednio wychowywane—daje się opanować poczuciu niższości. Traci odwagę i wiarę w swe siły, rezygnuje z walki i nie stara się o zdobycie żadnych konkretnych wyników pracy, a mając zakorzenione przekonanie, że jest gorsze od innych, nawet nie próbuje im dorównać. Rośnie jednostka, która w przyszłości nic nie potrafi z siebie wykrzesać, a przed każdym zadaniem cofnie się ze strachem — tłumacząc sobie w duchu: — nie podołam temu, to ponad moje siły, to za trudne itp.

Zdarza się, że dziecko o bardzo silnie rozwiniętym poczuciu niższości a o dużej ambicji nie może ścierpieć tego ciągłego wrażenia upośledzenia i następuje zjawisko tzw. kompensacji czyli wyrównania. Ponieważ na wysiłek pozytywny zdobyć się nie może, stara się zaznaczyć swoją „moc" na drodze negatywnej. Staje się uparte, nieznośne, aroganckie; w szkole błaznuje, bije, dokucza kolegom i nauczycielom. Nie należy łudzić się, że są to objawy zbytku energii i pewności siebie. To tylko nadrabianie miną, pokrywanie wewnętrznego lęku i nieśmiałości zewnętrzną butną postawą i tupetem, a nie spokojna pewność własnych sił i możliwości, która stanowi podstawę twórczej pracy, daje prawdziwe zadowolenie z siebie.

W takim wypadku radykalnym środkiem wychowawczym jest dodanie dziecku wiary we własne siły (Mut machen — jak wyraża się Adler). Trzeba wpoić dziecku przekonanie, że ma ono przed sobą takie same możliwości, jak inni ludzie i że może równie jak inni osiągnąć doskonałe wyniki. Wychowawca musi chronić dziecko przed poczuciem niższości, musi unikać tych wszystkich okazji, które przyczyniają się do wyrobienia lub podtrzymania tej ujemnej cechy charakteru. Dziecko powinno zrozumieć, że „nie święci garnki lepią", że ono może być użyteczne i potrzebne swemu otoczeniu, a to przekonanie można wyrobić tylko przez powierzenie mu różnych zadań do samodzielnego wykonania. Zadania te zrazu łatwe, stopniowo coraz trudniejsze, wprowadzą go w rytm realnej pracy, a tylko pożyteczna praca i jej wyniki oraz wypływające stąd uznanie otoczenia i przyjazna atmosfera potrafią wpoić w człowieka poczucie mocy i własnej wartości i stworzyć pełnowartościową w społeczeństwie jednostkę.



Modny za granicą sposób układania kwiatów polega na mieszaniu gatunków i barw, na stosowaniu różnej wysokości łodyg oraz na obcinaniu wszystkich liści, co wygląda ładnie nawet w bukiecie złożonym z jednego gatunku kwiatów.

Na ilustracji widzimy bukiet z różnych kwiatów, gałązek kwitnących i owocujących krzewów; jagody wyglądają bardzo dekoracyjnie. Wazon jest nieprzezroczysty.

Sygnalizujemy Czytelniczkom ten nowy sposób układania bukietów, choć nie wątpimy, że kwiaty są tak piękną dekoracją, iż ułożone w najbardziej staromodny sposób, byle ze smakiem, będą zawsze najmilszą ozdobą mieszkania.

MIESIĄC IMIENIN

Maj można by nazwać miesiącem podarunków, tyle bowiem wówczas mamy solenizantek i solenizantów o bardzo rozpowszechnionych imionach wśród bliższej i dalszej rodziny czy też w kole znajomych.

Wprawdzie niektórzy obchodzą nie imieniny a urodziny, ale jest to tradycja protestancka, gdzie przy nadawaniu imienia dziecku nie obiera się, jak to się dzieje u katolików, patrona, tym samym zaś tylko data urodzin bywa obchodzona.

Dzień imienin — to dzień życzeń i podarunków, które mają być widomym znakiem pamięci, życzliwości czy przyjaźni. Dlatego też niedopuszczalną jest rzeczą, by podarunki były zbyt kosztowne, przechodzące istotną możność ofiarodawcy, gdyż nie można solenizantowi psuć radości świadomością, że podarunek stał się krzywdą innych potrzeb rodziny. Kosztowny podarunek ma jeszcze tę drastyczną stronę, że niepokoi myślą o koniecznym rewanżu...

A teraz pytanie: co komu można ofiarować? O tym decydować musi stopień zażyłości, delikatność oraz takt.

Kobiety obdarowują się zazwyczaj drobnymi podarunkami, jak: przybory toaletowe, prenumerata pisma, abonament do czytelni, na koncerty czy do teatru, perfumy, papier listowy, akcesoria z zakresu galanterii skórzanej czy też garderoby, robionej własnoręcznie lub kupnej, — rzeczy zbytku lub codziennej potrzeby.

Mężczyzna może ofiarować kobiecie kwiaty, pudło czekoladek, książkę, album z własnoręcznie zrobionymi fotografiami, obraz itp.

Zachodzi pytanie, czy kobieta może coś ofiarować mężczyźnie? Niezawodnie, prócz narzeczonego, męża, kuzynów i „obcy" mężczyzna ma prawo do naszej pamięci, wyrażonej w realnej postaci drobnego upominku, jeżeli tylko naprawdę jest dobrym, miłym i cenionym znajomym lub przyjacielem rodziny. Małostkowy stosunek „kobiety wobec mężczyzny" musi ustąpić miejsca prostym, naturalnym stosunkom człowieka do człowieka. Niejednokrotnie zaś kobieta kupuje prezent dla mężczyzny w imieniu swego męża lub doradza w wyborze, powinna zatem wiedzieć, jakie podarunki ofiarować wypada a jakie nie.

Wychodząc poza szablon: popielniczka, papierośnica, scyzoryk, nóż do papieru, pióro wieczne, srebrny ołówek, ofiarować można intelektualiście — książkę czy ładny sztych, filateliście — ładny dobór marek, melomanowi — dobre płyty. Krawaty, szaliki, laski, spinki itp. należy zachować dla najbliższej rodziny.

Życzenia wraz z upominkiem przesyła się rano. O ile wiemy, że solenizantka ma zwyczaj przyjmowania gości w tym dniu, powtarzamy życzenia osobiście, stosując się ściśle do godzin przyjęć. Jeżeli wyznaczono godziny od 17—20-ej, to nie możemy przyjść za pięć minut 20-ta, bo o tej godzinie zebrani goście powinni już wychodzić. Na wieczór mogą przyjść tylko wyraźnie zaproszeni.

Telefonicznie można składać życzenia tylko w wyjątkowych okolicznościach, gdy coś na przykład przeszkodziło wyjściu. Życzenia telefoniczne przybierają często formę pogawędek, a te mogą przeszkodzić gospodarzom

w pełnieniu obowiązków wobec gości w dniu tak „gorącym", jakim jest dzień imienin, szczególnie u osób o rozległych stosunkach towarzyskich.

A teraz poświęćmy trochę czasu solenizantom najmłodszym.

W wyborze podarunków dla dzieci trzeba się kierować nie tylko płcią solenizanta, ale również jego wiekiem oraz wychowawczą ideologią rodziców (dziecku pacyfisty nie damy karabinka). Praktyczne podarunki jak: prenumeraty, mapy, przybory szkolne, sportowe, malarskie, książki, meble mogą mieć duże zastosowanie przy wyborze podarunku dla dzieci starszych. Dla młodszych najmilsze oczywiście będą zabawki: proste, nieskomplikowane, higieniczne. Słodycze w dużych ilościach są podarunkiem miłym dla dziecka, ale kłopotliwym dla rodziców, którzy w obawie o zdrowie malca muszą mu odebrać to, co winno być traktowane jako bezsprzeczna jego własność.

Nie można pominąć podarunków z okazji chrztu, tym więcej, że o urodzinach była mowa już na samym wstępie.

Nikt nie jest obowiązany do składania w dniu chrztu jakichkolwiek podarunków oprócz rodziców chrzestnych. Rodzaj tych upominków z małymi zmianami jest mniej więcej ustalony. A więc dziewczynkom ofiarowujemy medalik z łańcuszkiem, coś z biżuterii (z myślą o przyszłości), jakieś cenniejsze przybory toaletowe. Chłopcom można dać ryngraf, kosztowne spinki, zegarek, srebrne nakrycie stołowe w futerale, itp. Ostatnio weszły w modę praktyczne upominki w postaci papierów wartościowych lub książeczki oszczędnościowej.

Na zakończenie tego imieninowego tematu dodajmy, że podarunek ma do spełnienia dwa zadania: sprawić radość solenizantowi oraz godnie reprezentować ofiarodawcę, jego kulturę oraz stosunek do obdarowanego.

Konstancja Hojnacka.

Dzielimy się z Czytelnikami spostrzeżeniami p. A. Koptówny. Autorka otrzymała na bieżący rok szkolny stypendium ofiarowane przez Amerykańskie Stow. Ekonomiki Domowej (American Home Economics Association). O stypendium to ubiegało się 25 kandydatek z przeszło 20 krajów europejskich i poza europejskich. Wielką naszą radością było przyznanie stypendium naszej kandydatce, której przygotowanie zawodowe oraz zainteresowania spowodowały ten wybór.

Przedszkole amerykańskie

Słysząc o życiu amerykańskim, czy też patrząc na film z tamtejszego życia, każdy Europejczyk myśli o Ameryce jako o kraju rekordów w różnych dziedzinach. Nie uświadomiamy sobie jednak w jaki sposób, jakimi wysiłkami te rekordy są zdobywane; dopiero gdy znajdziemy się na miejscu, w St. Zjednoczonych, mamy możność rozpatrzenia szczegółów tego zawrotnego tempa życia amerykańskiego.

W Stanach Zjednoczonych prawie każda kobieta musi pracować poza domem, czego naturalnym następstwem było utworzenie wzorowych przedszkoli, w których wykwalifikowane nauczycielki opiekują się dziećmi pracujących matek przez prawie dwie trzecie dnia. Zapobiega to wielu wypadkom różnego rodzaju, jakie mogłyby się zdarzyć z dziećmi, pozostawionymi w domu bez odpowiedniej opieki.

Merrill Palmer Nursery School uważana jest za jedną z najlepszych szkół w Ameryce i jej przedszkole służy jako ćwiczeniówka dla studentek, zjeżdżających się do Detroit z różnych uniwersytetów Stanów Zjednoczonych. Przedszkole przyjmuje dzieci adwokatów, lekarzy, sędziów i tzw. w Ameryce businessmenów, ludzi interesów. Dzieci przyjmowane są w wieku od 2½ do 5 lat, a opłata wynosi 25 dolarów za okres trzymiesięczny. Przedszkole jest czynne przez 6 dni tygodnia, od 20 września do 20 czerwca, czyli cały rok szkolny. Niedzielę spędzają dzieci z rodzicami, bo szkoła wychodzi z założenia, że i rodzice muszą mieć swój udział w wychowaniu dziecka. Liczne konferencje osobiste lub zbiorowe rodziców z gronem nauczycielskim ułatwiają współdziałanie domu ze szkołą i umożliwiają rodzicom otrzymanie potrzebnych wskazówek oraz opartego na badaniach obrazu rozwoju dziecka.

Przed przyjęciem do przedszkola każde dziecko jest poddawane badaniu lekarskiemu przez szkolnego lekarza, co często bywa pierwszą pozycją w historii dziecka, kontynuowanej przez cały czas pobytu w szkole. Potem następuje mierzenie i ważenie. Pierwsze jest powtarzane dwa razy w ciągu roku, drugie co miesiąc. Raz także w ciągu roku dziecko przechodzi badanie psychotechniczne, mające na celu ocenę zdolności umysłowych oraz inteligencji, a następnie ich rozwoju. Stan zdrowia dziecka jest kontrolowany w ciągu roku przez lekarza domowego, a jego świadectwa rodzice są obowiązani przedstawiać szkole.

A teraz krótki szkic życia dziecka w przedszkolu. Trzyletni Jimmie o godzinie dziewiątej przyjeżdża z ojcem lub matką do szkoły. Pierwsze kroki kieruje do pokoju, gdzie pielęgniarka z wydziału zdrowia kontroluje jego rączki, gardło, szyję i uszy, by sprawdzić czy czasem nie ma jakich objawów choroby, którą mógłby udzielić innym dzieciom. Miła rozmowa podczas badania czyni je raczej przyjemnością niż czymś uciążliwym. Na zakończenie Jimmie dostaje cukierek zawierający jod i maszeruje do małego domku, gdzie odbywa się toaleta i gdzie musi wy-



Joan Fontaine w sukni wełnianej, której jedynym przybraniem jest wąski rulonik z tego samego materiału co suknia, naszyty w pasie i przy szyi w formie wydłużonej ósemki. R.K.O. Radio's,

pić pół szklanki wody; to ma przyczynić się do lepszego trawienia i uregulowania funkcji trawienia. Po tych czynnościach biegnie z entuzjazmem na podwórze, wyciąga rower, wózki i zaczyna się bawić w towarzystwie innych dzieci. Ciągnie wózek, na którym leży drabina i siedzi Dick piszczący, wrzeszczący lub krzyczący; jadą, tratując wszystko po drodze: ma to być straż pożarna. Potem wspina się na drabinki, huśta próbując swoich muskułów. Po godzinie (zimową porą) tej zabawy na świeżym powietrzu, chowa wszystko czym się bawił, wraca do przedszkola i pije szklankę surowego mleka, zdejmuje płaszcz i czapkę, myje rączki i po ukończeniu toalety biegnie na pierwsze piętro, gdzie w sali „słonia" co dzień inne zajęcie czeka na niego. A więc: albo słucha razem z innymi dziećmi bajki, opowiadanej przez nauczycielkę, maluje fantastyczne z dziecięcej wyobraźni wysnute obrazki lub też rysuje kolorowymi kredkami; innego dnia skacze, śpiewa, maszeruje przy muzyce, lepi przedmioty z gliny, wycina coś z papieru, albo buduje fortecę z klocków, urządza dom czy też podróżuje w pociągu z krzesełek. Pięć minut przed jedenastką z zapałem bierze się do sprzątnięcia zabawek, wymachując ściereczką lub miotełką. Potym myje rączki w łazience, wraca na górę, gdzie już rozstawione są małe tapczany, wyszukuje swój i ukła-

da się na nim wygodnie; a co się napracuje zanim się przykryje!... ale musi być samodzielny. I tak odpoczywa przez pół godziny, słuchając muzyki lub śpiewu nauczycielki lub wypatrując czegoś na suficie.

Pewnego dnia przypada na niego kolej nakrywania do stołu, a więc po umyciu rączek i włożeniu fartuszka idzie do sali na pierwszym piętrze i pod kierunkiem nauczycielki nakrywa małe stoliki. Gdy wszystko gotowe, dzwoni na towarzyszy. Po zajęciu miejsc przez wszystkich, nauczycielka gra na fortepianie i śpiewa razem z dziećmi krótką modlitwę. Z każdego stołu jedno dziecko podaje potrawy innym. Przy każdym stole siedzi nauczycielka lub jedna ze studentek i pomaga dzieciom, pilnując, aby wszystko odbywało się poprawnie.

Jimmie dostał swoją porcję, zjadł z apetytem, wypił swoją szklankę mleka przed deserem, sprzątnął wszystko ze stołu i albo biegnie znowu na górę, gdzie w małym pokoiku na poddaszu jedna ze studentek siedzi i czyta bajkę dla tych, którzy wstają pierwsi od stołu, albo też wyszukuje sobie coś innego, równie interesującego. Gdy wszystkie dzieci skończyły jeść, zdejmują buciki i idą spać na swoich tapczanach. Śpią przez dwie godziny, po tym ubierają się, załatwiają sprawy toaletowe, wypijają szklankę soku owocowego, przegryzając małym ciasteczkiem i gotowi do powrotu, bawiąc się na podwórzu, oczekują rodziców. Około czwartej rodzice przyjeżdżają po swoją pociechę i wysłuchać muszą pilnie, co mały Jimmie robił w szkole. Resztę dnia malec spędza z rodzicami, a co robił, co jadł i kiedy — rodzice notują na specjalnym blankiecie, który na drugi dzień Jimmie przynosi do szkoły, aby uzupełnić swoją dziecinną historię.

Przed Bożym Narodzeniem Jimmie, zachęcony przez nauczycielkę, postanawia zrobić podarunek dla rodziców, lepi więc z gliny mały świecznik, maluje go, ozdabia według własnego pomysłu, po tym prosi nauczycielkę, aby napisała życzenia, ozdabia papier, w który swój prezent zawinie i w ostatni dzień przed wakacjami świątecznymi, po śpiewach i popisach wokoło choinki — z dumą wręcza swoje arcydzieło mamusi lub tatusiowi. On sam dostaje też prezencik od szkoły, zakupiony przez jedną ze studentek za pieniądze ze szkolnej kasy.

Od czasu do czasu mały badacz świata i jego zjawisk idzie pod opieką szkolną obserwować pracujące na ulicy przyrządy mechaniczne (polewaczki, walce itp.), aeroplan na lotnisku lub pociąg na stacji czy też żywe ryby na targu.

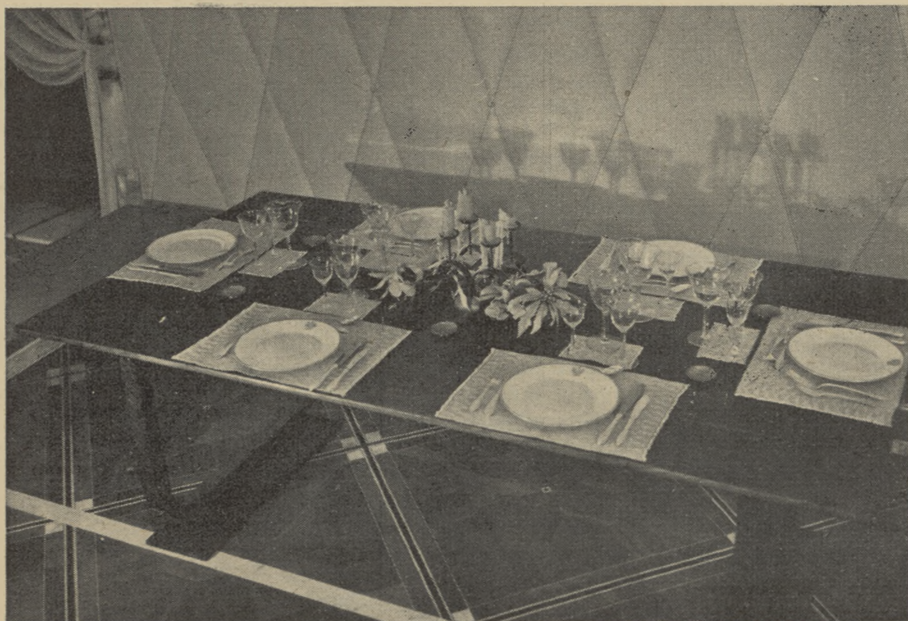
Jimmie bradzo lubi swoje przedszkole, bo traktują go tam uprzejmie i na serio, wysłuchując z powagą wszystkich jego smutków i trosk, pomagają zżyć się z towarzyszami, dają możność wyładowania kipiącej w drobnym ciałku energii i gdzie ma tyle, tyle okazji do urządzenia sobie małego światka, podobnego do tego, który mają dorośli, ale w zmniejszonych, dostosowanych do niego rozmiarach. Wolno mu robić to czego pragnie, byle nie przeszkadzał innym i nie burzył porządku dnia, który w krótkim czasie po przyjściu do przedszkola staje się przyzwyczajeniem i automatyzuje się.

Jak wynika z opisu dnia dziecka, celem przedszkola jest rozwinięcie jego właściwości fizycznych i umysłowych w połączeniu z nauką współżycia z ludźmi. Do przedszkola przyjmowani są dziewczynki i chłopcy; traktowani zupełnie jednakowo, mają możność przeżywać najpiękniejsze chwile życia w atmosferze radosnej, dostosowanej do ich poziomu. Ich rodzice zaś mogą zajmować się pracą zawodową bez niepokoju o dzieci.

To jest jedno zadanie przedszkola. Drugie — to pole obserwacji dla studentek, uczęszczających do Merilll Palmer School. Wszystko, co robi się w Nursery School, jest przedmiotem studiów i ma podstawy naukowe.

Ale o tym później, w następnym artykule.

Antonina Koptówna



Nakrycie obiadowe z Wystawy Propagandy przy M. S. Z. Motyw na serwetkach z szarego płótna oraz porcelana utrzymane w tonach różowych. W środku piękny świecznik Grunwalda z kutego żelaza. W tej ogólnej harmonii form i barw przykrą niespodzianką okazały się świece, z których stearyna spływała grubymi soplami aż na blat stołu. Jest to wada fabrykacji, na którą zwracamy uwagę. (Patrz art. „Co zmienić — co poprawić" str. 175).

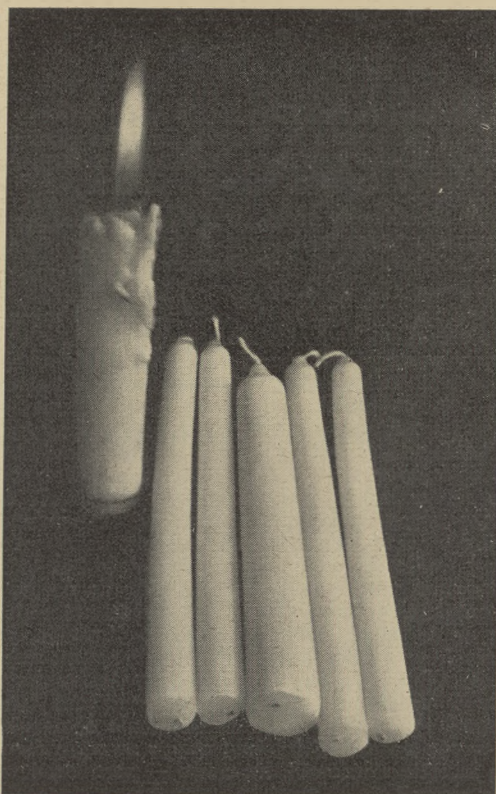
M. Karczewska

Co zmienić—co poprawić?

Kiedy poruszyłam ten temat przed kilkoma laty, sądziłam, że będzie to jakby przysłowiowe wsadzenie kija do mrowiska dla wywołania żywiołowego ruchu obronnego. Myślałam, że posypie się od czytelniczek mnóstwo przykładów stwierdzających konieczność ulepszeń w sprzętach, narzędziach, materiałach niezbędnych w każdym domu.

Zawiodłam się. Nie wiem, czy sprawiła to obojętność i inercja większości naszych pań domu, czy przyzwyczajenie do tego, co się ma oddawna, czy inne względy, dość że temat poruszony przeze mnie wywołał jeden jedyny głos zainteresowania ze strony przemysłu naftowego, którego (zresztą platonicznie) poruszyła sprawa złych palników do lamp naftowych i nieznormalizowanych szkieł i knotów.

Ale dotychczas nic się na lepsze nie zmieniło i w tej dziedzinie. Lampki kopcą, szkła pękają i wylatują, knoty są za małe albo za duże w stosunku do danego numeru. Świece kapią beznadziejnie. Właśnie mam przed sobą taki okaz, w którym knot przechodzi przez świecę ukośnie i kończy się u samego boku obsady świecy. Odbitka fotograficzna daje pojęcie o tym, jak dalece niedbała jest w Polsce fabrykacja świec.



Świece na pozór bez zarzutu. W praktyce okazuje się jednak, że kopcą, a topiąca się nierównomiernie stearyna spływa z jednego boku, zastygając w brzydkie sople. Powodem tego jest knot nie przebiegający przez środek świecy, jak to widać wyraźnie u spodów wszystkich sfotografowanych świec, wyjętych z jednej paczki.

Mosiężne krany, klamki i moździerze.

W dzisiejszej „Pani Domu" chciałabym poruszyć inną sprawę, której ulepszenie jest palące. Są to krany kuchenne i kąpielowe. Mosiądz jest dotychczas powszechnie używany do wyrobu kranów. Jaki jest tego powód? Trwałość kranów mosiężnych jest niewielka. Której z gospodyń nieznany jest irytujący objaw kapania wody z kranów, kończącego się nagłym „przekręceniem" i potokiem lejącej się wody. Naprawa takiego kranu jest bezcelowa, bo kosztowałaby tyle, ile nowy kran. Przekręcony kran leży więc w graciarni, w najlepszym razie otrzymuje się za niego kilkanaście groszy od handlarza.

Ale i nowy kran ma wiele cech ujemnych. Przede wszystkim na to, by miał nienaganny wygląd, powinien być czyszczony co dzień, a że po najstaranniejszym czyszczeniu dotknięcie kranu udziela rękom przykry zapach mosiądzu, więc właściwie po każdorazowym użyciu musiałaby kucharka myć ręce, co znowu nie zawsze jest możliwe, nawet przy najlepszej chęci. O ileż praktyczniejsze, czyściejsze, apetyczniejsze byłyby krany porcelanowe, które łatwo można umyć i w trwałej czystości utrzymać, bez potrzeby nacierania kwasami, pomadkami albo kredą. Ideałem byłby kran z mocnej porcelany, dającej regulowany prąd wody o różnej sile, gładki, z jak najmniejszą liczbą załamań.

Krany niklowane używane przy umywalniach nie rozwiązują kwestii, bo niklowanie szybko się ściera, spod niego ukazuje się mosiądz, a powłoka tym prędzej się ściera, im kran jest czyściej utrzymany.

To co dotyczy kranów, odnosi się także do klamek, do zbiorników na spirytus w maszynkach EM-ES, do moździerzy i wielu t. zw. ozdób przy sprzętach. Klamki mosiężne są przykre w dotknięciu, oksydują się bardzo prędko, zwłaszcza w dni wilgotne. Niezliczone ich zagięcia utrudniają wyczyszczenie, powodując ogromną stratę czasu.

Dlaczego klamki z drzewa albo porcelany są tak mało rozpowszechnione? Wszakże wyrób ich nie powinien być droższy, ale raczej tańszy od mosiężnych, a praktyczność wielokrotnie większa. Jeżeli chodzi o oszczędzanie pracy domowej, o jej racjonalizację, to przede wszystkim pożądane jest zredukowanie pracy tak mało pożytecznej jak niezliczone godziny poświęcone czyszczeniu przedmiotów mosiężnych.

Z wszystkich tych przedmiotów jednak najbardziej niewłaściwe są: mosiężny moździerz i tłuczek, który rozgrzanej ręce nadaje przykry zapach; czyszczenie ich stanowi nieprzerwany ciąg pracy bezskutecznej; po oczyszczeniu kredą albo pomadką trzeba moździerz umyć; gdy się go umyje, traci połysk i należałoby go znowu czyścić, i tak w kółko.

Moździerze z porcelany były już znane 50 lat temu. Otrzymałam wtedy do wyprawy taki właśnie moździerz, który służy dotychczas, co dobrze wiadczy o jego trwałości. Teraz nigdzie nie spotykam się z moździerzami porcelanowymi. Dlaczego?

Poprzednie artykuły p. Karczewskiej na temat „Co zmienić — co poprawić":

Lampy, świece nr 2, 1929 r.

Wyroby ceratowe 7—8, 1929 r.

Żywienie dzieci

Dr Eugeniusz Iszora: Odżywianie dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym z przedmową prof. dra W. Jasińskiego. Wydawnictwo Polskiego Towarzystwa Higienicznego Nr. 15. Wilno 1937. Str. VII+237. Cena *zł 6.*—

Mamy przed sobą pracę, w której czytelnik znajdzie całokształt współczesnej nauki o żywieniu człowieka, począwszy od drugiego, a skończywszy na 18 roku życia.

Dzieło posiada dwie części: ogólną (1 — 93 strony) i szczegółową (94—237). W odniesieniu do części ogólnej, do której można by śmiało zaliczyć wiadomości szczegółowe o wartości odżywczej rozmaitych artykułów żywności, a więc także materiał pomieszczony na stronicach 94 — 147, podkreślić należy wyjątkowy talent autora nadzwyczaj popularnego sposobu przedstawienia materiału. Wielkie usługi w tym względzie oddają autorowi porównania, zaczerpnięte z życia codziennego, którymi dość często się posługuje. Tak np. zasady wyliczenia energetycznego zapotrzebowania pokarmów (zapotrzebowanie energii dla przemiany spoczynkowej, przemiany na wzrost i pracę) wedle systemu Pirqueta przestało być tajemnicą uczonego pediatry, a stało się dostępne dla osoby, kierującej przyrządzaniem potraw i dla innych osób, które zadadzą sobie nieco trudu dla przestudiowania jasnych i prostych wywodów autora. Materiały plastyczne czyli budulcowe (białko, sole mineralne, ciała tłuszczowate czyli lipoidy i woda) oraz składniki energetyczne (tłuszcze, węglowodany, witaminy) omówiono wcale obszernie, przy czym zwrócono szczególniejszą uwagę na niezmiernie doniosłą kwestię równowagi kwasowo — zasadowej w przemianie materii.

Dodać należy, że podręcznik (do tego rodzaju książek należy zaliczyć pracę autora) zawiera bardzo liczne szczegółowe tablice informacyjne, podające skład chemiczny pokarmów, zawartość w nich witaminów, stosunek elementu kwasowego do zasadowego, zaczerpnięty z najnowszych źródeł naukowych, przeważnie niedostępnych dla nas ze względu na cenę wydawnictw zagranicznych. Strawności poszczególnych pokarmów poświęcono dostatecznie wiele miejsca, a technice i pedagogice podawania pokarmów szereg bardzo trafnych uwag i przestróg, dotyczących dziennego rozkładu posiłków, pielęgnacji zębów; podano też najpospolitsze przyczyny braku apetytu u dzieci i młodzieży, omówiono moment rozwoju ich samodzielności, słowem — wyjaśniono rodzicom i wychowawcom szereg zagadek, przed którymi stali oni nieraz bezradni lub na które nie zwracali wogóle swej uwagi. Wartość odżywcza produktów, zarówno zwierzęcego jak roślinnego pochodzenia, omówiona została dość obszernie z podaniem nieraz drobiazgowych uwag, dotyczących oceny ich wartości ze względu na pochodzenie, sposób wyhodowania, przyrządzenia itp.

Cenne wskazówki wraz z odpowiednimi tablicami znajdują się w ustępie omawiającym układanie jadłospisów, których liczne przykłady podano. Część pracy, zwłaszcza od stronicy 158 do końca, zawiera zestawienia całodziennych posiłków, tygodniowe jadłospisy i opis szczegółowy przyrządzania potraw dla dzieci w opracowaniu Zofii Czerny. Mam pretensję do autora czy może do nakładcy, że w tytule książki nie uwzględniono wogóle współpracownictwa niezmiernie zasłużonej autorki na polu reformy odżywiania. Nader cenne są tablice z przybliżonymi tygodniowymi racjami produktów spożywczych dla dzieci w różnym wieku, jak również schemat rozkładu zapotrzebowania kalorycznego względnie hektonemowego na poszczególne posiłki w ciągu dnia (str. 155 i 157).

Bardzo obszernie uzasadnia autor konieczność powszechnego wprowadzania śniadań szkolnych, które łącznie z pierwszym śniadaniem wymagają w naszych stosunkach koniecznej reformy. Śniadanie to winno pokrywać $^1/_5$ — $^1/_6$ zapotrzebowania dobowego, tj. kaloryczna wartość tego posiłku, powinna wynosić 350-450 kalorii. Szczegółowe opisy przyrządzania zup, sosów, pokarmów mącznych łącznie z kaszami, warzyw i owoców, soków z jarzyn i owoców, sałat, surówek, potraw z jaj, mięsa i ryb, poprzedzone są ogólnymi, nad wyraz cennymi ustępami, które stanowią pewnego rodzaju repetitorium wiadomości praktycznych i naukowych o danej grupie pokarmów.

Podręcznik dra Iszory, napisany jasno i bardzo dobrym językiem, a zawierający niesłychanie cenny materiał naukowy, podany w sposób popularny, stanowi cenny nabytek w naszej literaturze o odżywianiu. Jest to książka, która zastąpić może snadnie pokaźny zbiór prac, dotyczących tego przedmiotu, i przynieść każdemu chętnemu czytelnikowi rozszerzenie poglądu na kwestię żywienia człowieka.

Bronisław Duchowicz



Wiosenny komplet: spódniczka i bolerko z ciemno-zielonego lub granatowego jedwabiu w białe paski, biegnące wzdłuż na spódniczce, a w poprzek na bolerku. Do tego biała bluzeczka. Warner Bros.

Gospodarstwo domowe a obrona państwa

Szał zbrojeń, który ogarnął świat cały, odbija się oczywiście, głośnym echem w naszej pacyfistycznie nastrojonej ojczyźnie. Dalecy jesteśmy od zachłannych apetytów niektórych krajów, pomimo to roztropność i przezorność nakazuje nam czujność, a zagadnienia obrony państwa zaczynają interesować coraz szersze warstwy. W szeregu obywateli, którzy przyjmują pozycję obronną nie może zbraknąć kobiety, która tylokrotnie w dziejach Polski stawała na zagrożonych pozycjach. Po bliższym zaznajomieniu się z istotą rzeczy przyznamy, że jedno z czołowych miejsc należy się w tym szeregu kobiecie-gospodyni.

Na pierwszy plan wśród zagadnień gospodarczych państwa wysuwa się obecnie „problem surowcowy", wiadomo bowiem, że bez surowców zamiera życie gospodarcze. Spośród 24 podstawowych surowców Polska posiada zaledwie 10 i to w ilości niewystarczającej dla zapotrzebowania państwa nawet w czasie pokoju. Pozostałe surowce niezbędne do podtrzymania naszego przemysłu dostarcza nam zagranica i w razie wojny dowóz ten może być

w każdej chwili uniemożliwiony. W tych warunkach konieczna jest najrozumniejsza gospodarka surowcowa i jak najdalej posunięte na tym odcinku oszczędności.

Do rąk gospodyń docierają surowce przeważnie już jako przetwory. Wiemy jednak, że nie jeden przedmiot zużyty i dla nas nie przedstawiający żadnej wartości, a więc: przepalony aluminiowy rondel, złamana łyżka cynowa, puszka po sardynkach, tuba po paście do zębów, papier gazetowy, szmaty itp. mogą być z powrotem przetworzone i oddane do użytku publicznego. Aby więc uniknąć marnowania tych materiałów, trzeba zbierać skrzętnie wszelkie na pozór bezużyteczne przedmioty, chronić je od rdzy, zepsucia i moli, należy je sortować i odstawiać do zbiornic, które mają powstać w najbliższym czasie. Dotychczas te przedmioty pochłaniał ogień, lub bezpowrotnie marnowały się one na śmietnikach. Czasem jaka łachmaniarka za pomocą żerdzi wyłowiła przedmiot cenniejszy i uzyskała za niego kilka groszy od handlarza.

Obecnie marnotrawstwu temu wypowiedziano walkę. Pod egidą władz, przy współudziale stowarzyszeń społecznych blisko stojących spraw obrony państwa, organizuje się zbiórkę i odbiór metali i należy mieć nadzieję, że na zwoływanych konferencjach przysposobienia gospodarczego zostanie ustalony sposób jak najbardziej praktyczny tej zbiórki, aby nie zrazić trudnymi warunkami odstawy osób chętnych do pracy.

Druga z kolei bardzo ważna kwestia w obronie państwa to przygotowanie ludności do ewentualnych braków spiżarnianych, które mogą wyniknąć w okresie wojny. I tutaj otwiera się przed gospodyniami nieograniczone pole działania. Trzeba układać jadłospisy tanie a pożywne, złożone wyłącznie z artykułów pochodzenia krajowego, które mamy w obfitości. Licząc się z niedostatecznym zaopatrywaniem rynków, należy zawczasu obmyśleć sposoby zastępowania wysokowartościowych produktów przez mniej wartościowe bez uszczerbku dla zdrowia i sił domowników. Baczną należy również zwrócić uwagę na korzenie i używki pochodzenia krajowego i przyrządzać potrawy z tymi właśnie dodatkami. Swego czasu Państwowe Seminarium dla Nauczycielek Gospodarstwa Domowego w Warszawie demonstrowało kilka bardzo smacznych potraw z dodatkiem ziół rodzimych. Kawa, herbata, migdały, rodzynki i inne zamorskie produkty mogą być również w pewnym stopniu zastąpione namiastkami pochodzenia krajowego.

Przykładem mogą nam pod tym względem służyć Niemcy, którzy są niewyczerpani w pomysłach; gospodynie niemieckie potrafią nawet z marchwi i brukwi piec smaczne pierniki i torty. Oczywiście kuchnia polska jest dla nas dużo smaczniejsza od niemieckiej i nie nawołuję, abyśmy gotowe przepisy brały od Niemek, ale pragnęłabym zachęcić nasze panie gospodynie, aby stosując się do naszych gustów robiły doświadczenia „namiastkowe" i dzieliły się z nami swymi wynikami.

Dziedziną zasługującą również na popularyzację to racjonalne sposoby suszenia jarzyn i owoców, ponieważ susze najlepiej odpowiadające warunkom transportowym znajdą duże zastosowanie w czasie wojny. Przetwórstwo ma również przed sobą duże widoki rozwoju, na nim bowiem oprze się wyżywienie armii, masowe zaopatrywanie punktów żywnościowych i miejscowości wystawionych bezpośrednio na działania wojny. W przetwórstwie wojennym szklane słoje nie będą miały absolutnie żadnego zastosowania, musimy więc nauczyć się stosować puszki lutowane cyną lub daleko praktyczniejsze puszki zaopatrzone gumką i wieczkiem (tak jak słoje Wecka), które cieszyły się dużym powodzeniem w okresie wielkiej wojny w zachodniej dzielnicy naszego kraju.

Wreszcie zwrócę jeszcze uwagę na ustawiczną aktualność akcji swego czasu podejmowanych i propagowanych przez Związek Pań Domu, a mających na celu rozpowszechnienie użycia wyrobów lniarskich oraz konsumcji baraniny, soji, olejów krajowego pochodzenia i innych artykułów blisko związanych z umundurowaniem i wyżywieniem naszych szarych żołnierzyków.

Jadwiga Bartlitzowa

Nie zaniedbujmy i tych obowiązków...

Żyjemy w czasach, gdy pomimo pacyfistycznych deklaracji dyplomatów i usiłowań ludzkiej dobrej woli wojna staje się powszednim zjawiskiem w życiu narodów. Ogniska wojennej pożogi zapalają się w coraz to innych krajach, stanowiąc dla wszystkich ludów groźbę nowej zawieruchy.

Polska jest wciśnięta między dwa główne ogniska światowych niepokojów. To też jest chyba rzeczą bezsporną, że u nas bardziej jeszcze niż gdzie indziej — sprawa przysposobienia ludności do obrony kraju wysuwa się na czoło zarówno potrzeb zbiorowych jak i egoistycznych interesów jednostki.

Właśnie nas, panie domów i opiekunki gniazd sprawa ta najbardziej powinna obchodzić. Wszak w razie wojny w chwili niebezpieczeństwa, zagrażającego ludności cywilnej ze strony nieprzyjacielskiego lotnictwa cała domowa gromadka u nas szukać będzie ratunku, pokrzepienia i otuchy. Jakże straszna będzie dla nas ta chwila, jeśli zastanie nas nieprzygotowane, niewyszkolone w obronie, a więc b e z r a d n e.!

Troszczymy się wszystkie o jak najlepsze zorganizowanie w swoim domu dnia powszedniego. Jakimż wysiłkiem żmudnym i codziennym — dźwigamy wciąż ten swój dom na lepszy, wyższy poziom, poznając i realizując wskazania higieny, żywienia, mieszkania itp., usprawniając wciąż swoją pracę, doskonaląc narzędzia, które do niej służą. Czyż nie potrafimy tego domu obronić? Czyż pozwolimy, aby do naszych domów, w których wzrasta gromadka najbliższych nam istot, wtargnęły gazy bojowe, niszczycielski żywioł ognia rozpętany przez nieprzyjacielskie bomby, nieumiejętność dostosowania się do zmienionych warunków życia gospodarskiego podczas wojny i wreszcie najgorszy wróg: upadek ducha wynikający z poczucia bezradności i osamotnienia, z braku czynnego kontaktu z życiem zbiorowym, zześrodkowania tylko na własnym domu tych wielkich zasobów serca, ofiarności, zapału i energii, jakie kryją się w duszach kobiet polskich.

Kochać swój dom i pracować dla niego — to piękne i szczytne zadanie, ale dom ten to tylko cząstka wielkiej zbiorowości, której na imię ojczyzna. Dla niej to rozwijać musimy w sobie gotowość do ofiar, umiejętność podporządkowania interesów własnych sprawie dobra narodu oraz mocną wolę zwycięstwa — czynniki pierwszorzędnej wagi w każdej walce.

Potrzeby naszego domu i całego kraju zbiegają się z sobą i one to wspólnie nakazują nam wyszkolić się w obronie przeciwgazowej i pracy ratowniczo - sanitarnej, a zdobyte wiadomości utrwalić drogą stałego treningu, tak abyśmy mogły wykonywać je w sposób niemal mechaniczny i wówczas nawet, gdy wzruszenie tamować nam będzie oddech w piersiach, utrudniając sprawność muskułów i pamięci.

W obrębie każdego bloku mieszkalnego, każdej nawet kamienicy musimy wchodzić w skład Komitetu Domowego Obrony przeciwlotniczo-gazowej i zespołów posterunków, które podzielą między siebie poszczególne funkcje podczas nalotu nieprzyjacielskich samolotów. Dla chorych, niedołężnych i dla małych dzieci trzeba przygotować w każdym budynku mieszkalnym schron, lub przynajmniej pomieszczenie uszczelnione, trzeba też zaopatrzyć się w odpowiednio wyposażoną apteczkę i sprzęt przeciw-pożarowy. Osoby zdrowe winny zaopatrzyć się w maski przeciwgazowe i przyzwyczajać się stopniowo do wykonywania w nich swej normalnej pracy.

Janina Ezupowicz.

Okręg Stołeczny L. O P. P. Okręgi Wojewódzkie i Obwody Powiatowe prowadzą obecnie szkolenie komendantek (-ów) domowych.

Okręg Stołeczny prowadzi również obecnie kursy o. p. l. informacyjne na terenie Kół Opieki Rodzicielskiej przy średnich zakładach naukowych.



Bluzka do prania z jedwabnej piki w drobne prążki. Dół bluzki tworzy poprzeczny pas, którego ząb podchodzi z przodu niemal pod wycięcie kołnierzyka; jest to charakterystyczny szczegół ostatniej mody krótkich stanów. Dorvyne.

POGADANKI POLSKIEGO RADIA DLA KOBIET

Niedziela 1 maja, godz. 16.45. Konstanty Jodko-Narkiewicz — Amer, ponury cień Sahary.

Poniedziałek 2 maja, godz. 19.30. Rzeczowość czy temperament w transmisji sportowej — Józef Włodarkiewiecz i Wojciech Trojanowski.

Środa 4 maja, godz. 15.00 (Warszawa II). Nowalie wiosenne.

Środa 4 maja, godz. 17.50. Józef Jaworski — Przygotowanie młodzieży do obrony kraju w Sowietach.

Czwartek 5 maja, godz. 22 (Warszawa II). Mieczysław Sterling — Leonardo da Vinci.

Piątek 6 maja, godz. 17. Jadwiga Krawczyńska — Rola kobiet w gospodarce aprowizacyjnej kraju.

Niedziela 8 maja, godz. 16.45. Jadwiga Kiewnarska — Co będziemy nosiły w lecie.

Poniedziałek 9 maja, godz. 19.30. Olga Ustupska-Wróblewska — O zwalczaniu żebractwa.

Środa 11 maja, godz. 15.00 (Warszawa II). Kasza z mlekiem majowym.

Środa 11 maja, godz. 17.50. Mjr Henryk Jiruszka — Polska młodzież szkolna a obrona kraju.

Piątek 13 maja, godz. 17.00. Stanisława Mianowska — Szkoła która przychodzi do ucznia.

Poniedziałek 16 maja, godz. 17.00. Antoni Wrzosek — Wpływ człowieka na przyrodę.

Poniedziałek 16 maja, godz. 19.30. Kazimierz Wyka — Społeczne i artystyczne zadanie literatury.

Hanna Koryzna

Przetwórczy przemysł domowy w dawnej Polsce

W dawnej Polsce przed stu i więcej laty przemysł przetwórczy łączył się ściśle z gospodarstwem domowym. Produkcja ta była traktowana tylko pod kątem potrzeb osobistych rodziny, na użytek domu. Ze względu na warunki ówczesnego życia, trudności w nabywaniu koniecznych produktów śpiżarnianych a także dużą ilość domowników i służby, którzy taniej mogli te produkty wytworzyć na miejscu, przetwórczy przemysł domowy był uprawiany powszechnie i znalazł odbicie w ówczesnej prasie. Dziś pomysł wyrabiania np. cukru domowym sposobem wydaje się po prostu niesłychany. Trudno też obecnie powiedzieć, czy kalkulacja dawnych gospodyń polskich wytrzymywała nawet na owe czasy krytykę. W każdym razie trzeba przyznać, że „naturalna gospodarka" w systemie gospodarstwa domowego przetrwała znacznie dłużej niż w jakiejkolwiek innej dziedzinie gospodarczej. Można śmiało powiedzieć, że przetrwała do dziś. Tu znów otwiera się pole do dyskusji, gdyż pozorna nieopłacalność gospodarki naturalnej nabiera specjalnego znaczenia w okresie kryzysu lub na wypadek wojny.

Istnienie przemysłu domowego łączyło się z zasadą unikania marnotrawstwa w gospodarstwie domowym. Oto, co np. czytamy w „Gospodyni Wiejskiej" w r. 1879:

„Dawniej w wielu domach po wsiach wyrabiano mydło na własne potrzeby domowe, zbierając na taki użytek wielorakie odpadki tłuszczu i wygotowując w tym celu kości. Teraz odpadki te wyrzucają na śmietnik albo pozostawia się je nieumiejącej zużytkować tego służbie, a za drogie pieniądze kupuje się nie wiele warte mydło... Taka jest tegoczesna ekonomia domowa, pomimo ciężkich czasów".

„Gospodyni Wiejska" z r. 1879 poleca również wyrób domowy cykorii, „Pamiętnik Rolniczo- Technologiczny" (1832) doradza domową produkcję sproszkowanego mleka, a „Kmiotek" z r. 1850 podaje sposób „przyrządzania mleka dla jego zachowania". Ten ostatni przepis jest ciekawy z tego względu, że podana w nim jest kalkulacja pieniężna.

Najbardziej interesujące jednak są bardzo liczne przepisy wyrobu cukru na użytek domowy. Fabryczny cukier był wówczas rzadkością. Potrawy zaprawiano miodem albo różnymi „syropami". Oto co czytamy w „Pamiętniku Rolniczo-Technologicznym" z r. 1833 t. X:

„W ostatnich latach i u nas poznano się na wartości fabrykacji cukru z buraków. Pierwsza cukrownia powstała w Izdebnie pod Błoniem przy Warszawie w dobrach Guzowskich mil sześć od Warszawy na trakcie do Łowicza. W dobrach Boćki w obwodzie białostockim jest założona wielka fabryka cukru z buraków przez panów Martine d'Antigné i Doasau. W Galicji we wsi Olszanica w cyrkule złoczowskim założył fabrykę hr. Fresnel".

(W innych krajach sprawa cukru przedstawiała się lepiej. W Szwecji istniała fabryka cukru z soku brzozowego, w Filadelfii — z soku klonowego).

Polskim gospodyniom różni autorowie radzili robić cukier z jabłek, z tureckiej pszenicy, z krochmalu, z marchwi, z miodu, z soku klonowego („Pamiętnik Rolniczo-Technologiczny" r. 1833), a jeszcze w r. 1879 „Gospodyni

Wiejska" podaje przepis na „domowy wyrób cukru z buraków na potrzeby spiżarni".

Podawane przepisy były oczywiście możliwe do stosowania tylko w wiejskim gospodarstwie domowym, gdyż np. przepis na „robotę syropu z marchwi na użytek domowy" uwzględnia ilość aż półtora korca marchwi, co według ówczesnej wagi wyniosłoby aż 180 kg. Ponieważ nawet z takiej ilości można było otrzymać stosunkowo niewielką ilość cukru, zatem produkcja ze zmniejszonej proporcji byłaby niecelowa.

Ambicją dawnej gospodyni wiejskiej było, aby wszelkie produkty swego gospodarstwa wykorzystać, o ile możności zaś nic nie kupować z tego, co można zrobić w domu. Nawet z owoców dzikich kasztanów umiały dawne gospodynie mieć aż siedem użytków.

Z czasem jednak takie wszechstronne wykorzystywanie produktów wyrosło ponad potrzeby jednej rodziny. Prasa zaczęła nawoływać do organizowania produkcji już w zakresie handlowym. Bardzo znamienny jest pod tym względem artykuł w „Gospodyni Wiejskiej i Miejskiej" z roku 1881 p. t. „Zaprowiantowanie Warszawy i spółki producentów wiejskich". Artykuł ten i dziś jeszcze nieomal w całości można by przedrukować, gdyż nic nie stracił ze swej aktualności i, jak wówczas, byłby jeszcze głosem wołającego na puszczy. Brak organizacji wsi i odpowiednio wykształconych jednostek, a pewnie także i brak chęci w tym kierunku u osób zainteresowanych skłoniły Piotra Chmielowskiego do takich uwag, zamieszczonych w artykule drukowanym w „Kalendarzu dla Panien" w r. 1876 p. t. „Zarobkowe kształcenie kobiety":

„Przemysł gospodarski wiejski jest jedną z zaniedbanych gałęzi pracy bardzo odpowiednich kobietom. Już poruszano w pismach naszych tę kwestię, ale nie zdołano zainteresować tych, którzy pragną niezależnego bytu. Kobiety uważają zupełnie te zatrudnienia jako służebnicze i poniżające... Raz jeszcze powtarzamy, że z podobnymi pojęciami nigdy nic nie zrobimy".

Dziś, oczywiście, nie można nikogo zachęcać do przetwórczego przemysłu domowego na większą skalę bez odpowiedniego przygotowania, kapitału i ścisłej kalkulacji handlowej. Wymagania rynkowe podniosły się od czasów Chmielowskiego i stale podnoszą się tak bardzo, że nawet dobry produkt, ale nie standaryzowany nie może liczyć na zbyt. Oprócz wymaganej jakości towaru publiczność kupująca życzy sobie jeszcze odpowiedniego opakowania, do którego przyzwyczaja się powoli. Dzisiejsza wiejska gospodyni nie może z całą pewnością liczyć na powodzenie rynkowe jakichś przerobów ze swego gospodarstwa, choć cieszą się zasłużonym uznaniem jej gości. Przede wszystkim zwykle towaru tego ma za mało, skutkiem czego publiczność kupująca po prostu nie dostrzega go na rynku w powodzi innych produktów.

W dziedzinie organizacji wieś dzisiejsza zrobiła już duży krok naprzód, jednak nie zawsze organizacja zbytu nadąża za organizacją produkcji. Często producenci zniechęcają się, gdyż nie znajdują rynku na swój towar. Z drugiej znów strony trudno jest organizować zbyt, gdy niewiadomo, jakimi ilościami towaru będzie można dysponować. Co się tyczy przetwórczego przemysłu domowego, właściwie sprawa wciąż stoi na martwym punkcie. Przyczyną niewątpliwie jest tu różna skala gospodarstw, trudności komunikacyjne i — trzeba to wyznać — fakt, iż bardzo niewiele gospodyń wiejskich rozporządza potrzebnym kapitałem lub kredytem na inwestowanie swego przemysłu domowego.

Jednak zwłaszcza dziś, gdy tak dużo mówi się o przysposobieniu ludności cywilnej na wypadek wojny, należało by zagadnienie domowego przemysłu przetwórczego znów umieścić na łamach prasy i wprowadzić jako wytyczną w programach prac właściwych stowarzyszeń.

Zwracam się więc z apelem do Szanownych Czytelniczek. Wydaje mi się, że będzie wskazane, aby wytrawne gospodynie nadsyłały do redakcji „Pani Domu" przepisy i wskazówki jak można w domu przygotować z produktów zastępczych artykuły, które uznajemy w naszym gospodarstwie za niezbędne, a których na wypadek wojny możemy być pozbawione.

Torebka damska

zrobiona szydełkiem półsłupkami, z jedwabistego kordonku D.M.C. w kolorach: czarnym, białym i szarym.

Forma torebki prostokątna o długości 34 cm (po złożeniu 17 cm), szerokości 24 cm. Rządki półsłupków robione są wzdłuż torebki, trzema kolorami wg. pokazanej fotografii. Po podszyciu podszewką torebkę należy oprawić w zamek metalowy.

„Inicjatywa".





Fragment pokoju mieszkalnego. Meble projektu Elias Svedberg, Nordiska Kompaniet — Stockholm. Pakowne szafki ścienne, estetyczne, lekkie krzesła i stolik o spuszczanym blacie; na stole mała lampa z reflektorem. Z wystawy w Instytucie Propagandy i Sztuki w Warszawie (patrz sprawozdanie w nr 6 b. r. naszego pisma).

Maria Dudzikówna

Szparagi —
najwykwintniejsza jarzyna wiosenna

W szeregu artykułów, szczególnie zaś w artykule „Co jadamy na wiosnę i dlaczego (nr 8 z 1937 r.) oraz w uwagach dra Tarnawskiego (nr nr 5 i 6 z 1933 r.) podkreślono wyraźnie, czym winny się różnić jadłospisy wiosenne od zimowych. Wykazano znaczenie jarzyn i owoców, a zwłaszcza tzw. nowalii, czyli młodych jarzyn, pojawiających się w pierwszych miesiącach wiosny. Dietetyczne znaczenie tych pierwszych jarzyn, obfitujących w życiodajne składniki, jest tym większe, że zjawiają się na tzw. przednówku, gdy jarzyny stare są już niesmaczne i pozbawione w dużym stopniu cennych witaminów, a owoce są coraz droższe i trudno je dostać. Tzw. „zmęczenie wiosenne" należy przypisać m. inn. ubóstwu witaminowemu naszych pokarmów w zimie.

Jedną z najdelikatniejszych i najsmaczniejszych jarzyn wiosennych są szparagi, pojawiające się na naszych rynkach już w kwietniu, a już na dobre w maju. Uprawa ich i zastosowanie do potraw znane już były starożytnym Grekom i Rzymianom, dla swego wykwitnego smaku. Wysoka cena szparagów sprawia jednak, że rozpowszechniły się one przede wszystkim w domach zamożnych, sanatoriach, restauracjach — warstwy średnio zamożne używają ich bardzo niewiele i to najczęściej w najgorszych gatunkach. Wysoką cenę szparagów należy tłumaczyć bardzo wielkim nakładem starań i kosztów, których wymaga uprawa szparagów w szparagarniach, by otrzymać produkt dobry i wartościowy pod każdym względem. Szparagi potrzebują ziemi lekkiej, piaszczystej, bardzo silnie nawożonej i zasilanej umiejętnie sztucznymi nawozami, oraz wystawy słonecznej. Otrzymanie pierwszych zbiorów z młodej szparagarni poprzedza 3 lata intensywnej pracy, uprawy i zasilania ziemi.

Część jadalna szparaga *(asparagus officinalis)* jest pędem rozwijającym się i hodowanym u nas pod ziemią, we Francji również i w świetle słonecznym; są to tzw. wypustki szparagowe. Na rynkach naszych najwięcej ceni się grube, równe, całkowicie białe, o twardych, stulonych główkach, bez żadnych uszkodzeń (ok. 10 sztuk na 1 kg). Gatunek drugi zawiera pędy nieco cieńsze od pierwszych (ok. 18 sztuk na 1 kg); z kolei idą zupełnie cienkie, z główkami zabarwionymi, pozieleniałymi, z plamami; w końcu — odpadki, najtańsze, nierówne, połamane.

Pierwsze gatunki są zwykle używane na jarzynę, podaną z wody z masłem i bułeczką oraz na przetwory (konserwy); do podania w sosach możemy użyć gatunków mniej wyborowych. Zależnie od właściwości gleby w różnych okolicach, rozróżnia się cały szereg odmian szparagów, jak np: śnieżki czy śnieżne główki, niezabarwiające się łatwo na fioletowo; podobne do nich olbrzymy frankfurckie; duże holenderskie, fioletowiejące bardzo szybko przy dostępie światła słonecznego; bardzo delikatne, niełykowate, białe sławy brunszwickie, odznaczające się niezwykle dużymi wypustkami, wagi do 12 dkg i wiele innych, które trudno rozróżnić. Ważne dla naszych gospodyń jest przede wszystkim to, że zabarwienie główki szparagów (wypustek) nie dowodzi wcale niższej wartości. Popyt w Polsce na szparagi o główkach białych jest tylko wynikiem przyzwyczajeń smakowych i rozpowszechnienia. We Francji np. poszukiwane przez amatorów są szparagi o główkach zabarwionych, odznaczające się ostrym smakiem.

Kupując szparagi, zwróćmy uwagę na to, by były świeże, niezwiędnięte, soczyste, (łamią się wówczas łatwo), gdyż szparag przechowywany kilka dni traci na smaku i wyglądzie i zupełnie nie nadaje się na przetwory. Szczególnie nieodpowiednie na konserwy są szparagi przechowywane na mokro, tj. moczone przez dostawcę w wodzie dla zachowania świeżego wyglądu. Można je poznać po tym, że na przekroju nie są gładkie jak świeże, lecz widać liczne otworki; występuje też wówczas zabarwienie czerwonawe lub żółtawe. Poza tym, jeśli chcemy mieć szparagi dobre, niełykowate, smaczne (zwłaszcza na konserwy), kupujmy je u stałego dostawcy, którego towar znamy (rodzaj gleby i sposób nawożenia wpływają na smak i wygląd), a nie czekajmy na koniec sezonu szparagów, gdyż wtedy są już dużo gorsze. Przechować szparagi najlepiej na sucho, ułożone na kamiennej podłodze, w zimnej piwnicy, nakryte papierem, w suchym piasku w zimnej piwnicy, lub zawinięte w papier pergaminowy w chłodni.

Jeśli chodzi o wartość odżywczą szparagów, to w porównaniu z innymi jarzynami, potrzebującymi również silnie nawożonej i zasilanej ziemi, przedstawia się ona procentowo mniej więcej tak jak podano na tabeli według danych z „Higieny żywienia" dra G. Szulca.

Tabela chemicznych składników szparagów w zestawieniu ze sładnikami innych warzyw.

Rodzaj jarzyny	Woda	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Drzewnik	Popiół
Szparagi (obrane)	95,34	1,64	0,11	1,74	0,63	0,54
Kalafior	90,89	2,48	0,34	4,55	0,91	1,20
Kapusta świeża	92,11	1,52	0,15	4,17	1,17	0,88
Ogórki (obrane)	97,66	0,55	0,17	0,89	0,30	0,43
Pomidory	93,42	0,95	0,19	3,99	0,84	0,61
Sałata	94,88	1,42	0,28	1,88	0,64	0,90

Oprócz podanych w powyższej tabeli składników, szparagi zawierają tzw. substancje wyciągowe (2,26—2,33%), które nadają im tak charakterystyczny smak i pobudzają apetyt. Do wymienionej ilości substancji wyciągowej wchodzą również puryny, składnik, którego zasadniczo powinno się unikać przy artretyzmie. Ten wykwintny, specyficzny smak szparagów jest właściwie główną przyczyną, dla której szparagi są tak cenioną jarzyną. Szparagi, podobnie jak selery, są zaliczone do tzw. pokarmów drażniących, nadto odznaczają się działaniem moczopędnym, co znalazło zastosowanie w lecznictwie. Z drugiej strony w niektórych przypadkach schorzeń dróg moczowych lekarze stwierdzają wprost szkodliwe ich działanie. Badania wykryły również w szparagach obecność witaminów, a tabela, podana przez dra Parnasa w „Dietetyce", wskazuje, iż są źródłem witaminu A (wzrostu).

Zastosowanie szparagów jest dość duże. Najczęściej podajemy je ugotowane w całości z masłem i bułeczką rumienioną, a poza tym przyrządzamy z nich zupę lub tzw. zupę-krem, podawaną w filiżankach. Gatunki mniej wyborowe można podać w sosach: beszamelowym, holenderskim, zapiekane na grzankach w gęstym sosie lub na zimno w sosie majonezowym z zieloną sałatą. Budyń ze szparagów, podany np. z sosem pomidorowym czy z zielonym groszkiem będzie również dobrą potrawą. Kawałki ugotowanych szparagów będą miłym, zaostrzającym smak dodatkiem do innych jarzyn, np. marchewki, kalarepki czy groszku bądź do sałat z jarzyn.

Jedynym sposobem przechowania szparagów przez czas dłuższy jest sterylizowanie w hermetycznych słojach czy puszkach. Warunkiem udania się sterylizacji jest świeżość i dobry gatunek produktu.

Zupa szparagowa

Włoszczyzna, 40 dkg szparagów, jeden i ćwierć litra wody, 3 dkg mąki pszennej, 20 dkg śmietany młodej, 1—2 żółtka, sól, szczypta cukru, siekany zielony koperek.

Włoszczyznę i szparagi opłukać. Włoszczyznę przygotować na wywar, szparagi oskrobać, poodcinać główki z częścią najdelikatniejszą, resztę zetrzeć na tarce do jarzyn, rozgotować w wywarze. Główki ugotować w niewielkiej ilości wody z solą i cukrem. Gdy jarzyny miękkie, usunąć marchew i pietruszkę, resztę przetrzeć przez sito, podprawić mąką, zagotować, dodać ugotowane główki. Przed podaniem podprawić śmietaną rozmąconą z żółtkami, dodać zielony siekany koperek, przyprawić do smaku. Podawać z grzankami lub groszkiem ptysiowym.

Szparagi w sosie holenderskim

80 dkg szparagów, woda, sól, cukier.

Szparagi opłukać, obrać, powiązane ugotować do miękkości, ostudzić, pokrajać na kawałki długości 3-ch cm, ułożyć na salaterce, polać przygotowanym, wystudzonym sosem. Przybrać rzodkiewką.

Sos holenderski.

1/16 litra wina białego, 3/16 litra rosołu lub mleka, 4 dkg masła, 2—3 żółtka, sok z ½ cytryny, sól, szczypta cukru (pieprz, gałka muszkatułowa).

Wino z rosołem zagotować, masło utrzeć z żółtkami, zaparzać, stopniowo dolewając gorący płyn. Następnie miskę z sosem wstawić do naczynia z wrzącą wodą i ubijać aż sos zgęstnieje; przyprawić do smaku, wystudzić.

Szparagi z jajami w majonezie

60—75 dkg szparagów, woda, sól, szczypta cukru, 4 jaja ugotowane na twardo, 1 główka sałaty zielonej, ⅛ litra gęstego majonezu, rzodkiewka, koperek.

Szparagi opłukać, obrać z włókien stwardniałych, odciąć części dolne, łykowate i zetrzeć je, następnie rozgotować w niewielkiej ilości wody; główki ugotować również w małej ilości wody do miękkości, ostudzić; jaja ugotować na twardo, obrać, pokroić na ósemki, sałatę opłukać, osączyć; gęsty majonez rozrzedzić przecierem z rozgotowanych resztek szparagów. Na okrągłej salaterce lub szklanym talerzu układać liście sałaty, na nich dokoła cząsteczki jaja przekładając kawałkami szparagów, polać sosem majonezowym, przybrać rzodkiewką.

Szparagi w muszelkach

75 dkg szparagów, woda, sól, cukier, 2 dkg bułki tartej, 1 dkg smalcu, 3 dkg masła, zielony koperek, rzodkiewka.

Sos beszamelowy:

3 dkg masła, 4 dkg mąki, ⅛ l mleka, wywar ze szparagów, 1-2 żółtka, sok cytrynowy.

Szparagi obrać, ugotować do miękkości na wrzącej wodzie, odciąć część najdelikatniejszą niewłóknistą, resztę rozgotować w wywarze, przetrzeć. Przyrządzić sos beszamelowy, rozprowadzając mlekiem i gęstym przecierem z resztek szparagów, przyprawić do smaku, podprawić żółtkiem. Ugotowane główki szparagów układać na muszelkach lub naczyniach ogniotrwałych, pokryć sosem, polać masłem z bułką zrumienioną i zapiec szybko w gorącym piecu. Do podania posypać zielonym siekanym koperkiem i przybrać krążkami rzodkiewki.

Szparagi w konserwie (sterylizowane)

Szparagi, na 1 litr wody 2 dkg soli, szczypta cukru.

Wodę z solą i cukrem zagotować, wystudzić. Szparagi posortować według grubości, opłukać, obrać (nie skrobać) od główki w dół i włożyć do zimnej wody, by nie straciły koloru; zrównać wszystkie do jednej długości, dostosowując do wysokości słoja, od którego powinny być o 3 cm krótsze. Powiązać je w pęczki według grubości i obgotowywać w ciągu 5 minut w dużej ilości wrzącej wody, aby całe były równomiernie miękkie (można je stopniowo zanurzać stojąco tak, aby dłużej gotowała się część dolna, twardsza). Gdy całe łatwo dają się uginać pod palcami, włożyć je do zimnej czystej wody, by jak najszybciej ostygły. Następnie układać w przygotowanych słojach główkami w dół, zalać wodą poprzednio przegotowaną i wystudzoną tak, by sięgała 2—3 cm poniżej brzegów słoja. Brzegi słoja dokładnie wysuszyć, uszczelnić, nakryć i sterylizować w temperaturze 95^0 przez 1½ godziny. Po 3—4 dniach sterylizować powtórnie przez ½ godziny w tej samej temperaturze. Do wystudzenia należy wyjmować słoje zaraz po upływie oznaczonego czasu sterylizacji. Pozostałe kawałki szparagów można również sterylizować w ten sam sposób i zimą używać jako jarzynki szparagowej.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHA INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO NA ROK 1938/39.

Słoje konserwowe „Irena"

Wytwórca. Fabryka Szkła „Irena", wł. H. Podkomorski, Inowrocław.

Cena — od zł 0,55 — zł 1,10, zależnie od pojemności. Do nabycia w sklepach firmy Krzysztof Brun i Syn.

Opis. Szklane słoje „Irena" dwu typów (wąski i szeroki) o pojemności ¼, ½, ¾, 1, 1½ i 2 litrów oraz specjalny typ do szparagów o pojemności 1 litra. Szerokie słoje różnią się między sobą o ¼ litra, wąskie — o ½ litra.

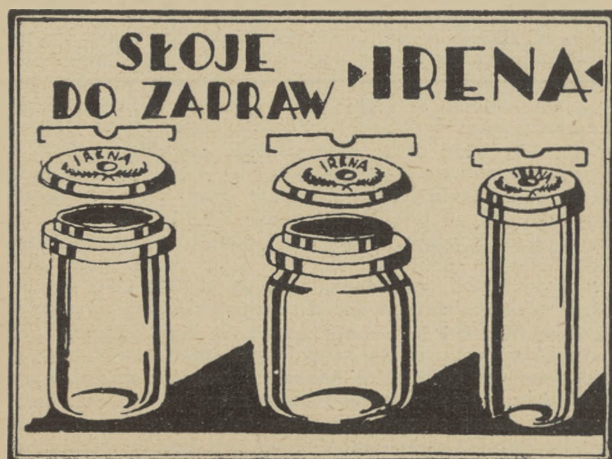
Słoje posiadają wystające matowe obrzeża, do których dopasowane są gumowe krążki oraz szklane pokrywki. Pokrywki przymocowuje się za pomocą metalowych sprężynek.

Sposób użycia. Słoje przed użyciem należy starannie wymyć i wysuszyć, po czym napełnić świeżymi lub lekko obgotowanymi owocami lub jarzynami i zalać odpowiednio przygotowanym roztworem cukru lub soli 20 mm poniżej górnego obrzeża. Obrzeża słojów dokładnie wytrzeć czystą ściereczką, nałożyć uprzednio wygotowane i wysuszone krążki gumowe oraz pokrywki i umocować metalowe sprężynki. W ten sposób zamknięte i napełnione słoje poddaje się wyjałowieniu.

Badania Instytutu Gospodarstwa Domowego wykazały, że słoje konserwowe „Irena" są wytrzymałe na zmianę temperatury oraz że posiadają dokładnie doszlifowane do obrzeży pokrywki, co pozwala na szczelne zamknięcie słojów.

Zalety słojów: 1) są wyrabiane ze szkła wytrzymałego na zmianę temperatury, 2) dwa typy słojów (wąski i szeroki) ułatwiają konserwowanie produktów o różnych rozmiarach, 3) wszystkie słoje posiadają otwory, pokrywki i krążki gumowe tej samej średnicy, co ułatwia uzupełnianie części stłuczonych, 4) pojemność oznaczona w litrach na dnie każdego słoja odpowiada normom najczęściej używanym, 5) dokładnie doszlifowane do obrzeży pokrywki oraz uszczelniające krążki gumowe zapewniają hermetyczne zamknięcie słojów.

Uwaga. Przed użyciem słojów należy pamiętać o dokładnym wysuszeniu krążków gumowych, pokrywek oraz obrzeży słojów, gdyż tylko przy zachowaniu tych ostrożności można uzyskać szczelne zamknięcie.



PRZEDŁUŻENIE CECH INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1938.

Proszek samopiorący „Radion"

Opis: „Pani Domu" nr 3, 1932 r.
Wytwórca: Przemysł Tłuszczowy Schicht-Lever, Warszawa, Nowy Zjazd 1.

Cena pudełka zł 0,45 i 0,80.
Do nabycia w mydlarniach i składach aptecznych.

Mydło do prania „Z wieżą"

Opis: „Pani Domu" nr 1, 1932 r.
Wytwórca: Zakłady Przemysłowo-Handlowe, Władysław Adamczewski i S-ka, Warszawa, Bonifraterska 9.

Cena: bez opakowania za 1 kg zł 1,50, w opakowaniu zł 1,60.

Do nabycia w mydlarniach.

Mydło do prania i mycia „Z wieżą" perfumowane

Opis: „Pani Domu" nr 2, 1933 r.
Wytwórca: Zakłady Przemysłowo-Handlowe, Władysław Adamczewski i S-ka, Warszawa, Bonifraterska 9.

Cena za 1 kawałek zł 0,40.
Do nabycia w mydlarniach.

Mydło do prania „Rewolwer"

Opis: „Pani Domu" nr 14, 1935 r.
Wytwórca: — F-ma Majde i S-ka, Warszawa, ul. Okopowa 15.

Cena kawałka o wadze ½ kg zł 0,75.
Do nabycia w mydlarniach.

Płatki mydlane „Majde"

Opis: „Pani Domu" nr 14, 1935 r.
Wytwórca: F-ma Majde i S-ka, Warszawa, ul. Okopowa 15.

Cena pudełka o wadze 50 g (z opak.) zł 0,30 — 0,35, pudełka o wadze 100 g (z opak.) zł 0,55 — 0,60.

Do nabycia w mydlarniach.

Płyn do czyszczenia metali „Dobrolin"

Opis: „Pani Domu" nr 9, 1936 r.
Wytwórca: Fabryka Przetworów Chemicznych „Dobrolin" F. A. i G. Pal — Warszawa, ul. Wolska 159.

Cena zł 0,20—0,25 za banieczkę nr 104 o wadze netto 90 g lub za buteleczkę nr 105 — o wadze netto 100 g.

Do nabycia w mydlarniach i składach aptecznych.

Proszek do czyszczenia i mycia "Mytol"

Opis: „Pani Domu" nr 9, 1936 r.
Wytwórca: Fabryka Przetworów Chemicznych „Dobrolin" F. A. i G. Pal, Warszawa, ul. Wolska 159.

Cena zł 0,50 za paczkę o wadze 180 g.
Do nabycia w mydlarniach i składach aptecznych.

Proszek owadobójczy „Sam"

Opis: „Pani Domu" nr 5, 1937 r.
Wytwórca: Fabryka Przetworów Chemicznych „Dobrolin" F. A. i G. Pal, Warszawa, ul. Wolska 159.
Cena za pudełko 1 zł.
Do nabycia w mydlarniach i składach aptecznych.

Pasta do obuwia „Dobrolin"

Opis: „Pani Domu" nr 11, 1936 r.
Wytwórca: Fabryka Przetworów Chemicznych „Dobrolin" F. A. i G. Pal, Warszawa, ul. Wolska 159.
Cena za pudełko nr 30 zł 0,15—0,20.
Do nabycia w składach obuwia, w składach aptecznych i mydlarniach.

Surogat Kawy Ekonomicznej

Opis: „Pani Domu" nr 5, 1934 r.
Wytwórca. Dom Handlowo-Przemysłowy Franciszek Fuchs i Synowie Sp. Akc. Warszawa, ul. Miodowa 18.
Cena za 1 kg zł 2.—
Do nabycia w sklepach F-my Franciszek Fuchs i Synowie oraz w sklepach spożywczych.

Chleb Steinmetza

Opis: „Pani Domu" nr 5, 1934 r.
Wytwórca: F-ma Polski Steinmetz w Starogardzie.
Ceny bochenków: Graham zł 0,35, żytni zł 0,35, posilny zł 0,35.
Do nabycia w piekarniach oraz w sklepach z produktami spożywczymi.

Cykoria, domieszka do kawy „Słońce", Kawa Słodowa i Mieszanka Bohma

Opis: „Pani Domu" nr 6, 1934 r.
Wytwórca: Zjednoczone Fabryki Cykorii Ferdynand Bohm i Gleba Sp. Akc. we Włocławku.
Cena za paczkę: cykoria Bohma w opakowaniu żółtym 1/6 kg — zł 0,30; domieszka do kawy „Słońce" w opakowaniu pomarańczowym 1/6 kg — zł 0,30; kawa słodowa Bohma ¼ kg—zł 0,40; mieszanka Bohma ¼ kg — zł 0,55.
Do nabycia w sklepach z produktami spożywczymi.

Naturalny ekstrakt żurawinowy.

Opis: „Pani Domu" nr 1, 1937 r.
Wytwórca: Państwowe Zamkowe Zakłady Przemysłowe w Cieszynie.
Cena detaliczna: butelka 1/10 ltr. — zł 1,20
1/4 „ — „ 2,70
1/2 „ — „ 4,70

Do nabycia w przedstawicielstwie Zamkowych Zakładów Przemysłowych w Warszawie, firma Lenartowicz i Mitraszewski, Nowy-Świat 46, m. 13, oraz w sklepach B-ci Pakulskich.

Łyżki miarowe

Opracowane przez Instytut Gospodarstwa Domowego w porozumieniu z Polskim Komitetem Normalizacyjnym, w celu ułatwienia dokładnego wymierzania małych ilości produktów żywnościowych.
Opis: „Pani Domu" nr 12, 1933 r. i nr 1, 1934 r.
Cena za komplet składający się z 3-ch sztuk zł 3,30.
Wytwórca i sprzedawca — F-ma Bracia Henneberg, Warszawa, ul. Trębacka 1.

„Papier śniadaniowy" do opakowania śniadań.

Opis: „Pani Domu" nr 22, 1936 r.
Wytwórca: Mirkowska Fabryka Papieru.
Cena 1 paczki 50 arkuszowej zł 0,40.
Do nabycia w składach aptecznych i materiałów piśmiennych.

BIBLIOTEKA

Biblioteka Instytutu Gospodarstwa Domowego, ul. Nowy Świat 9 m. 8 posiada około tysiąca książek z dziedziny: chemii, higieny, odżywiania, dietetyki, normalizacji, gospodarstwa domowego itd. oraz czasopisma polskie i zagraniczne.
Biblioteka otwarta jest dla członków Instytutu codziennie w godz. między 10—14. Członkinie Związku Pań Domu mogą korzystać z Biblioteki Instytutu we wtorki między godz. 12—14 i w soboty między godz. 11—13.

NORMALIZACJA MEBLI KUCHENNYCH

Komisja Normalizacyjna w Instytucie Gospodarstwa Domowego przystąpiła obecnie do opracowania norm następujących mebli kuchennych — dla gospodarstw najskromniejszych:
1. stołu do pracy z wysuwaną stolnicą i półek na naczynia kuchenne;
2. stołu do pracy ze stolnicą i szafką na miski i przyrządy pomocnicze;
3. kredensu na porcelanę, bieliznę stołową i ścierki.
Wymiary mebli będą ściśle dostosowane do przedmiotów użytkowych, które mają pomieścić.

Koniec działu Instytutu Gospodarstwa Domowego

Konferencja w sprawie gospodarki aprowizacyjnej

Dnia 21 kwietnia odbyła się w Warszawie w lokalu Związku Pań Domu pod przewodnictwem senatorki dr Fleszarowej konferencja przedstawicielek stowarzyszeń kobiecych, poświęcona sprawie ulepszenia stanu wyżywienia najszerszych warstw ludności. Udział w konferencji wzięli: wiceminister M. Wierusz-Kowalski, Rada Narodowa Polek obejmująca 26 stowarzyszeń, Rada Naczelna Gospodarczego Kształcenia Kobiet, do której należy 10 organizacji m. in.. Związek Pań Domu i Instytut Gospodarstwa Domowego, wreszcie szereg szkół gospodarskich i Centralna Organizacja Gospodyń Wiejskich.

Po złożeniu przez p. M. Karczewską sprawozdania z dotychczasowych prac zakończonych złożeniem deklaracji w Ministerstwie Rolnictwa, gdzie powstaje Rada Aprowizacyjna — p. Uszycka zreferowała rezultat ankiety w sprawie działalności stowarzyszeń kobiecych w zakresie aprowizacji.

Następnie p. wiceminister Wierusz-Kowalski przedstawił kierunek współpracy organizacji kobiecych z czynnikami rządowymi w dziedzinie aprowizacji szerokich warstw w artykuły pierwszej potrzeby. Podkreśliwszy doniosłe znaczenie wspólnej deklaracji stowarzyszeń kobiecych, p. minister zaznaczył, iż stowarzyszenia miałyby do spełnienia następujące zadania:
1) sygnalizowanie potrzeb spożywców i możliwości produkcyjnych poszczególnych warstw społecznych;
2) umożliwienie realizacji zarządzeń w dziedzinie polityki aprowizacyjnej;
3) opiniowanie z punktu widzenia praktycznej realizacji projektów opracowanych przez urząd aprowizacyjny.

Fakt docierania przez organizacje kobiece do środowisk wiejskich, robotniczych i inteligencji miejskiej ułatwi zaznajomienie się z możliwościami tych warstw w zakresie konsumcji i produkcji. Ścisłą współpracę stowarzyszeń z Radą Aprowizacyjną p. minister widziałby za pośrednictwem komitetu międzyzwiązkowego, z którym mógłby utrzymywać stały kontakt.

Nawiązując do faktu, iż przyczyna złego żywienia szerokich warstw ludności w Polsce leży nie tyle w niskich zarobkach ile w braku dostatecznej wiadomości jak żywić się należy — p. minister zaznaczył, że każda rodzina powinna współpracować w akcji aprowizacji kraju przez stopniowe podnoszenie spożycia produktów zasadniczych dla zdrowia, przez stałe zaopatrywanie śpiżarni w konieczne przetwory itp. zapasy oraz przez zwalczanie marnotrawstwa produktów pierwszej potrzeby.



Różnokolorowe, błyszczące paciorki galonu efektownie odbijają od matowego tła lekkiej wełny lub jedwabiu. Fot. Paramont.

LECZMY SIĘ WIOSNĄ!

Szereg uzdrowisk rozpoczął od 1 kwietnia swój pierwszy sezon, nie bojąc się nieco kapryśnej jeszcze pogody. Są to: Czarniecka Góra, Horyniec, Inowrocław, Jaworze na Śląsku, Nałęczów, Otwock, Rabka, Rudka, Smukała, Truskawiec, Zakopane i Żegiestów. Wymienione uzdrowiska zorganizowały tanie pobyty ryczałtowe.

Kuracja wczesną wiosną posiada wiele prerogatyw. Budzące się do nowego życia siły przyrody nadają szczególną moc nie tylko sokom ziemi, ale i utajonym w jej głębi źródłom, tryskającym wodami mineralnymi. Stwierdzono, że wody lecznicze czerpania wiosennego mają rzeczywiście szczególną moc leczniczą. Wiosną frekwencja nie jest tak tłumna, więc dostęp do łazienek, kąpieli, inhalacji i innych zabiegów leczniczych jest łatwy.

Wiosną obowiązuje najniższa taksa kuracyjna, najniższe są też wtedy ceny kąpieli i zabiegów leczniczych, a także najtańsze utrzymanie i pokoje w pensjonatach.

Prawdziwi znawcy sezonów uzdrowiskowych twierdzą nie bez słuszności, że kto pragnie dobrej, skutecznej kuracji i wypoczynku spokojnego i bez zgiełku tłumów, a przy tym, kto liczy się ze skromnymi środkami, ten wybiera na porę urlopu zdrowotnego — okres od kwietnia do czerwca lub sezon jesienny, równie spokojny i tani.

Jedźmy więc do uzdrowisk teraz wiosną, kiedy kwitnące parki i sady stroją się w wiosenny przepych. Związek Uzdrowisk Polskich udziela szczegółowych informacji o warunkach i cenach pobytu oraz kuracji w uzdrowiskach w sezonie wiosennym.

ZDOBIENIE BALKONÓW

Dokończenie

Pierwszym warunkiem osiągnięcia pełnego rozwoju roślin hodowanych w skrzynkach balkonowych i okiennych, a tym samym osiągnięcia pełnego efektu dekoracyjnego, jest zapewnienie roślinom dodatnich warunków wegetacyjnych, polegających na racjonalnym doborze roślin, na dostarczeniu im wystarczającej ilości pożywek i wilgoci oraz na umiejętnej i systematycznej pielęgnacji.

Przy doborze roślin kierujemy się nie tylko upodobaniem, ale i wczuciem w warunki w jakich one wegetować będą. I tak np.: balkony o pełnej słonecznej wystawie dają nam szerokie możliwości dekoracyjne (pelargonie, zawieratki, ukośnice, stroiczka, sępota pnąca itp.);balkony ocienione podcinają skrzydła naszej twórczej wyobraźni, gdyż nadaje się do nich nieomal wyłącznie piękna, jednak stosunkowo kosztowna dekoracja ułankami (fuchsia); balkony rozłożyste pozwalają na hodowanie pnączy trwałych lub sezonowych, co znów nie da się uskutecznić, jeśli brak miejsca na pomieszczenie pod ścianami donic drewnianych lub skrzynek. Wszystkie te warunki należy dobrze przemyśleć przed uplanowaniem dekoracji balkonu.

Roślinami o typowych cechach „balkonowo-okiennych" są w pierwszym rzędzie:

w sezonie wiosennym — bratki, stokrotki, niezapominajki;

w sezonie letnim — pelargonie, zawieratki, ukośnice bulwiaste i ciągle kwitnąca stroiczka. Z pnączy trwałych najefektowniej wygląda wino samopnące Engelmanni, a z sezonowych (jednorocznych) — sępota pnąca — Cobea scandens.

Jeżeli budżet pozwala na zastosowanie dwukrotnej dekoracji wiosennej i letniej, obsadzimy po raz pierwszy skrzynki w pierwszych dniach maja: bratkami, stokrotkami lub niezapominajkami, wysadzając je z pąkami kwiatowymi lub w pierwszym stadium kwitnienia. Po okwitnieniu roślin i usunięciu ich należy ziemię oczyścić z pozostałości, spulchnić, wyrównać powierzchnię, posypać ją cieniutką warstewką soli chorzowskiej, a po wymieszaniu jej z ziemią przez powierzchowne płytkie zagrabienie pozostawić tak co najmniej trzy dni i dopiero przystąpić do powtórnego obsadzenia skrzynek.

Na wysadzanie roślin wybieramy dzień możliwie chłodny w okresie słonecznej, ciepłej pogody; czynność tę wykonujemy po zachodzie słońca. Rośliny w skrzynkach sadzi się dosyć głęboko, uciskając silnie ziemię dokoła korzeni od samego dołu, tak aby nie były narażone na obruszenie przy działaniu wiatrów. Po posadzeniu trzeba podlać ziemię wodą wygrzaną na słońcu. W okresie ukorzeniania nie polewać zbyt obficie i dbać o zachowanie stałej jednak nie nadmiernej wilgotności.

Odległość pomiędzy roślinami zachowujemy niewielką, mniej więcej 20 cm, chodzi bowiem o to, aby po rozrośnięciu się zapełniły całkowicie skrzynkę, co daje piękny efekt dekoracyjny w czasie kwitnienia.

Skrzynki szerokie można obsadzać dwurzędowo, łącząc np. ukośnice bulwiaste lub pelargonie ze stroiczką ciemno-szafirową, albo zawieratki z ukośnicami semperflorens (ciągle kwitnącymi). Przy dwóch pierwszych zestawieniach dajemy stroiczkę w pierwszej linii (od ulicy), a uko-

śnice lub pelargonie w drugiej. Łącząc zawieratki z ukośnicami ciągle kwitnącymi, dajemy zawieratki w pierwszej linii, a wtedy ukośnice posadzone w linii drugiej będą stanowiły dla nich rodzaj przedmurza.

O ile pelargonie i zawieratki (petunia) — dla osiągnięcia pełnego efektu estetycznego utrzymujemy zazwyczaj w jednym kolorze, o tyle ukośnice bulwiaste barw mieszanych dają piękne zestawienie.

Pielęgnacja roślin balkonowych polega na: codziennym przedwieczornym, obfitym polewaniu i zraszaniu; utrzymywaniu ziemi w czystości, spulchnianiu powierzchni (najidealniejszym „spulchniaczem" jest w tym wypadku widelec drewniany); uszczykiwaniu wierzchołków u zawieratek, pelargonii i ułanek celem pobudzenia roślin do rozkrzewiania się wszerz; natychmiastowym usuwaniu okwitających kwiatów i suchych liści oraz zasilaniu roślin przez systematyczne polewanie raz na dwa tygodnie roztworem soli chorzowskiej (1 łyżeczka od herbaty na 4 litry wody). Zasilanie rozpoczyna się kiedy rośliny są już doskonale zakorzenione i stosuje się w godzinach przedwieczornych — po zachodzie słońca.

Pnącze. Rozmiar donic drewnianych używanych do hodowli pnączy trwałych to 60 cm głębokości i nie mniej niż 50 cm średnicy. Na spodzie gruba warstwa drenu, ziemia żyzna o typie cięższym.

Wino Engelmanni jest wyposażone w maleńkie chwytliwe pazurki, którymi czepia się murów strzelając w górę kandelabrowo. Listki ma bluszczowe, lśniące, o wspaniałym jesiennym zabarwieniu. Wymaga na zimę opakowania donicy i powierzchni ziemi, tak aby bryła ziemi nie przemarzła. Na jesieni zasilać kompostem, a co dwa lata na wiosnę zdejmować wierzchnią warstwę ziemi, zastępując ją świeżą, niewykorzystaną.

Sępota pnąca — Cobea scandens roślina pnąca, jednoroczna, o silnym wzroście. Sadzić w słonecznej wystawie. Wystarczą zwyczajne skrzynki balkonowe ustawione na podłodze pod ścianami. Prowadzić po kratce drewnianej lub pionowo rozciągniętych drutach. Dochodzi do paru metrów wysokości, odznacza się dekoracyjnymi liśćmi i pięknymi kwiatami, które z jasno-zielonego pąka przechodzą stopniowo w blado-lila, wreszcie w fiołkowy kielich kwiatowy. Owoce bardzo ozdobne, szkarłatne. Kwitnie obficie od końca czerwca do mrozów. Pielęgnować i zasilać jak wyżej. Sępotę wysadza się z doniczek. Nabyć ją można w ogrodach handlowych.

Wanda Dobrzańska.

Jadłospisy całodzienne dla dzieci od lat 3—6

1.

ŚNIADANIE. Kawa zbożowa, chleb pytlowy z masłem i marmoladą.

DRUGIE ŚNIADANIE LUB PODWIECZOREK. Grahamka z masłem i szczypiorkiem, jajo sadzone na parze, kompot z ½ sztuki jabłka, ½ sztuki jabłka na surowo.

OBIAD. Zupa koprowa z kaszką krakowską krajaną, szpinak, nerka cielęca duszona. Kisiel karmelowy lub krem cytrynowy z mleka.

KOLACJA. Kluski lane na mleku.

2.

ŚNIADANIE. Kakao owsiane. Bułka z masłem, nałożona cienkimi plastrami surowego jabłka.

DRUGIE ŚNIADANIE LUB PODWIECZOREK. Mleko, chleb czerstwy razowy z masłem i twarogiem ze szczypiorkiem. Surówka z marchwi i jabłka pozostałego z pierwszego śniadania.

OBIAD. Boćwina podprawiona mąką i śmietaną z ziemniakami. Krem z kaszki manny i jaja z sokiem owocowym.

KOLACJA. Kotlecik smażony z jarzyn mieszanych lub szpinaku. Chleb z masłem, bawarka.

3.

ŚNIADANIE. Mleko, rogalik kruchy z masłem.

DRUGIE ŚNIADANIE LUB PODWIECZOREK. Chleb ciemny z masłem, rzodkiewka. Ciastka z płatków owsianych (patrz mazurek z płatków nr 7/38 r.), mleko z ½ żółtkiem i otartą skórką cytrynową.

OBIAD. Wątróbka cielęca smażona po angielsku, ziemniaki purée, marchew, sałata zielona z cytryną. Galaretka owocowa z mlekiem osłodzonym.

KOLACJA. Kasza gryczana, mleko zsiadłe przygotowane z mleka gotowanego.

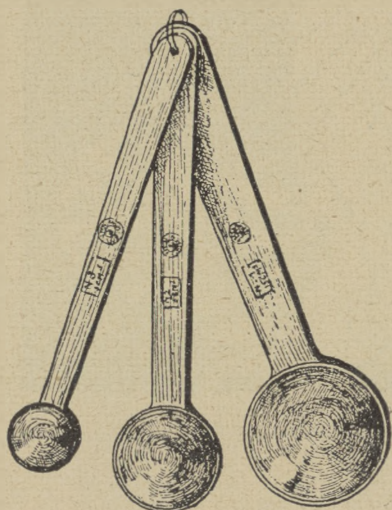
4.

ŚNIADANIE. Kasza owsiana na mleku, plasterek chleba szwedzkiego nr 3 (pszenny-razowy).

DRUGIE ŚNIADANIE LUB PODWIECZOREK. Jajecznica na parze ze szczypiorkiem, chleb z masłem, rzodkiewka.

OBIAD. Zupa z marchwi z grzankami. Naleśniki z serem. Kompot z rzewienia (rabarbaru).

KOLACJA. Ziemniaki z masłem, mleko słodkie.



Łyżki miarowe służą do łatwego i dokładnego odmierzania produktów, oszczędzają czas przy ważeniu małych ilości, wobec czego pożyteczne są zwłaszcza przy przyrządzaniu potraw dla dzieci i chorych. Tabelka dołączona do łyżek sprzedawanych, podaje ciężar produktów w objętości łyżek miarowych strychowanych (cz. nieczubatych).

Łyżka nr 1 równa się objętości 15 cm³, łyżka nr 2—5 cm³, łyżka nr 3 — 1 cm³.

Informacje co do ceny i źródła zakupu znajdują się na str. 183 niniejszego numeru.

Przepisy potraw dla dzieci

Proporcja na 1 dziecko.

Jajo sadzone na parze

Na rondelek z wrzącą wodą postawić dopasowany doń talerzyk, wybić jajo na talerzyk i trzymać na parze tak długo, aż białko zetnie się a żółtko pozostanie surowe, co trwa około 3 minut. Podawać na tym samym talerzyku. Bardzo apetycznie i estetycznie wygląda.

Uwaga. W ten sam sposób przygotowujemy jajecznicę na parze, mieszając jajo łyżeczką podczas ścinania. Przed podaniem dodajemy kawałek surowego masła.

Nerka cielęca duszona

10 dkg nerki cielęcej z tłuszczem, ½ dkg cebuli, 1 łyżka nr 2 mąki, sól, koper zielony lub zielona pietruszka.

Nerkę opłukać, oddzielić część tłuszczu, pokrajać w cienkie plasterki. Tłuszcz oddzielony pokrajać na małe kawałki, cebulę pokrajać drobno i przesmażyć razem z tłuszczem, aż będzie miękka ale nie zrumieniona. Wtedy włożyć pokrajaną nerkę, osolić, podlać małą ilością wody i dusić pod przykryciem do miękkości. Mąkę rozmieszać z małą ilością wody zimnej, wlać do nerek, zagotować, odstawić z ognia, dodać siekanego koperku. Podawać z kaszami i jarzynami.

Uwaga. Tłuszcz obrastający nerkę należy do tzw. tłuszczów pełnowartościowych, czyli że oprócz czystego tłuszczu zawiera jeszcze witaminy i fosfor, usuwanie go zatem z nerki i zastępowanie innym tłuszczem jest nieracjonalne i zbędne. Nie należy jednak używać go więcej niż tego wymaga dana potrawa.

Krem cytrynowy z mleka

¹/s l. mleka przegotowanego, 2 łyżki nr 1 cukru w mączce, ½ cytryny, 2 łyżki nr 1 śmietany, 1½ listka żelatyny, 2 łyżki nr 1 wody wrzącej.

Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie. Otrzeć skórkę z cytryny, wycisnąć sok. Mleko wymieszać ze śmietaną, skórką i sokiem z cytryny, dodać cukier, dobrze roztrzepać, wlać rozpuszczoną we wrzącej wodzie żelatynę i chwilę ubijać. Wylać do szklanej kompotierki, zastudzić; przed podaniem można wyjąć z formy. Podać oblany sokiem lub ubrany konfiturami.

Pożywny kisiel z płatków owsianych

4 łyżki nr 1 płatków owsianych, ³/8 litra mleka lub wody, 2 łyżki nr 1 cukru, sok i skórka z cytryny, 1 żółtko.

Płatki zalać letnią wodą lub mlekiem i gotować na bardzo wolnym ogniu ½ do ¾ godziny, potem przetrzeć przez sito. Żółtko utrzeć z cukrem, skórką i sokiem z cytryny na puszystą masę, połączyć z zimnym przetartym kleikiem, wylać do kompotierki, zastudzić. Przed podaniem można polać sokiem owocowym.

Sałata zielona

½ główki sałaty, 1 łyżka nr 2 cukru, 1 łyżka nr 1 przegotowanej, zimnej wody, 1 łyżka nr 2 soku z cytryny, 1 łyżka nr 2 oliwy nicejskiej lub 2 łyżki nr 1 śmietany i ½ żółtka surowego.

Sałatę opłukać, osączyć, pokrajać w drobne paski, polać lemoniadą otrzymaną z wody, cukru i soku z cytryny. Polewanie powtórzyć kilka razy, przechylając salaterkę, aby lepiej sałatę nasączyć. Przed podaniem można sałatę polać oliwą lub śmietaną wymieszaną z surowym żółtkiem i lekko osłodzoną do smaku. W ten sposób przyrządzoną sałatę można także podawać dorosłym.

S. Witkowska.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Zagranicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10, półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.—, ½ str. zł 170.—, ¼ str. zł 90.—, ⅛ str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. **8-70-80.**

Wydawca: M. Romanowa. Redaktorki: Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

8264 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.

INSTYTUT
NOWOCZESNEJ KOSMETYKI

A. OŻERSKIEJ

w Warszawie, al. Jerozolimskie 31 m. 4.
Tel. 7-20-91.

Wszelkie zabiegi wchodzące w zakres kosmetyki, a więc: usuwanie defektów skóry, zmarszczek, wyprysków, piegów, wągrów, brodawek. Masaże lecznicze. Upiększanie twarzy. Zabiegi odtłuszczające etc.

Rodzina i dziecko dom i szkoła

Miesięcznik Poświęcony Zagadnieniom Wychowania Młodzieży Szkolnej oraz współpracy Domu i Szkoły

Prenumerata wynosi: kwartalnie (3 zeszyty)—zł. 2 40
rocznie (10 zeszyt.)—zł. 7.50

Prenumerata ulgowa dla Kół Rodzicielskich opłacających prenumeratę zbiorową:
od 10 egz. miesięcznie — 70 gr za egzemplarz
od 20 „ „ — 60 gr „ „

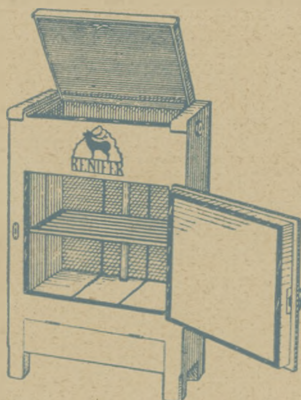
Cena numeru pojedyńczego 1 zł.

Dla P.P. Członkiń Związku Pań Domu udzielamy 10% rabatu.

Konto Pocztowe 14020
Konto Pocztowe Rozrachunkowe 732

Adres Redakcji i Administracji:
Warszawa, Zakopiańska 31

Numery okazowe wysyła się bezpłatnie na żądanie.



Lodownie „RENIFER"
NAJNOWSZEJ KONSTRUKCJI
Z GÓRNYM CHŁODZENIEM
polecają:
KRZYSZTOF BRUN i Syn

POJAWIŁY SIĘ NAŚLADOWNICTWA BEZWARTOŚCIOWE ABY OTRZYMAĆ ZNAKOMITY, PRAWDZIWY PROSZEK JAPOŃSKI, NALEŻY ŻĄDAĆ



KATOL
ZABIJA ROBACTWO OWADY i T. P.



WIOSENNE
NOWOŚCI



1175-94

Ze skóry gemzowej w kolorze czarnym i brązowym.

8.90



1625-36

Bardzo wygodny
z czarnego lub brązowego boksu.
Ładnie perferowany.

11.90



4625-65

Lubiany fason. Wygodny w noszeniu.
W kolorze brązowym i czarnym.

13.90

Bata